Solange Strobel





Mes astuces et conseils de PHARMACIENNE



50 pathologies du quotidien
et leur posologie en :

- homéopathie,
- phytothérapie,
- aromathérapie,
- médication familiale.







EYROLLES

Mes astuces et conseils de

PHARMACIENNE

Votre consultation à domicile par une pharmacienne !

Comment soigner rapidement et efficacement les petits bobos du quotidien ? De l'abcès aux verrues, retrouvez un abécédaire exhaustif concocté par une pharmacienne expérimentée. En plus de ses conseils détaillés pour une hygiène de vie saine, Solange Strobel propose pour chaque pathologie ses conseils et posologies en :

- homéopathie,
- phytothérapie,
- aromathérapie,
- médication familiale.

Cahier spécial champignons et plantes

Grâce aux tableaux de posologie clairs et pratiques, retrouvez en un clin d'œil le traitement qui vous convient.



Solange Strobel est pharmacienne, diplômée en aromathérapie. Elle a été formée en phytothérapie.

www.editions-eyrolles.com

Mes astuces et conseils de

PHARMACIENNE

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05

www.editions-eyrolles.com

Mise en pages : Florian Hue

Pictogrammes : © Shutterstock
© *Flora Parisiensis*, Pierre Bulliard, pages 177-184

Dans la même collection :
Mes astuces et conseils de sophrologue, Véronique Carrette
Mes astuces et conseils de nutritionniste, Véronique Liégeois
Mes astuces et conseils de naturopathe, Alessandra Moro Buronzo

ISBN : 978-2-212-56100-5

Solange Strobel

Mes astuces et conseils de PHARMACIENNE

EYROLLES

Remerciements

Merci à Carole, pour m'avoir donné cette chance d'écrire ce livre.

Merci à Manon la photographe ainsi qu'à l'équipe des éditions Eyrolles.

Merci aux personnes qui n'ont pas souhaité être citées et qui m'ont fait profiter de leurs conseils.

Merci à Céline, collègue, relectrice et correctrice.

Merci à mes parents de m'avoir soutenue...

Avertissement

Seul un docteur en médecine a le droit d'établir un diagnostic et de prescrire des médicaments. Les conseils contenus dans cet ouvrage ne peuvent en aucun cas se substituer à la prescription d'un professionnel de santé. L'auteur et l'éditeur ne sauraient être tenus pour responsables des conséquences éventuelles d'une automédication maladroite ou d'une mauvaise interprétation du contenu de cet ouvrage.

SOMMAIRE

INTRODUCTION 9

Les pathologies du quotidien 15

Abcès 17
Acné, acné rosacée, peau grasse 18
Allaitement maternel (troubles) 23
Allergie 26
Ampoule 31
Aphte 32
Ballonnements et flatulences 35
Brûlure, coup de soleil 37
Cellulite 41
Constipation 42
Courbatures, crampes, préparation au sport 45
Crevasses 49
Cystite 50
Défenses immunitaires défaillantes 53
Diarrhée 57
Digestion 61
Eczéma 67
État grippal 70
Fatigue 74

Foie engorgé 76
Gorge : enrouement, inflammation, douleur 80
Goutte 84
Grossesse (petits maux) 88
Hématome 93
Hémorroïdes 94
Herpès 96
Insuffisance veineuse 100
Mal des transports 104
Maux de tête, migraine 107
Ménopause 109
Mycose 111
Peau déshydratée 114
Peau mature 115
Peau sèche 116
Piqûres d'insectes 118
Plaie 121
Poussée dentaire du bébé 123
Poux 124
Reflux gastro-œsophagien 126
Rhumatismes 129
Rhume 135
Sommeil 141
Stress – anxiété 145
Surpoids 151
Syndrome prémenstruel 155
Tourista 158
Toux 159
Trac, troubles de mémoire (avant un examen) 163
Traumatismes 168
Verrues, cors, durillons 171

Champignons et plantes 175

Champignons

Le Bolet ou Cèpe de Bordeaux *(Boletus edulis)* 177
Chanterelle en tube ou girolle *(Cantharellus cibarius)* 178
Trompette de la mort *(Craterellus cornucopioides)* 179
Sparassis crépu *(Sparassis crispa)* 180
Morille délicieuse *(Morchella deliciosa)* 181

Plantes

Ail des ours *(Allium ursinum)* 182
Aspérule odorante ou Waldmeister *(Galium odoratum)*............ 183
Robinier ou faux-acacia *(Robinia pseudoacacia)*........................ 183
Reine-des-prés *(Filipendula ulmaria)* 184
Pissenlit *(Taraxacum officinale)* 184

INDEX DES SOUCHES HOMÉOPATHIQUES 185

INDEX DES PLANTES UTILISÉES EN PHYTOTHÉRAPIE.................. 187

INDEX DES HUILES ESSENTIELLES 189

RÉFÉRENCES 191

INTRODUCTION

Le propos de ce livre n'est pas de contester les traitements conventionnels allopathiques mais de les compléter. Je vous livre ici quelques conseils simples que je prodigue au quotidien dans ma pharmacie. Je n'incite pas à la surconsommation de médicaments, les traitements que je propose dans cet ouvrage sont à prendre seulement si nécessaire.

En cas de doute, informez-vous auprès de votre pharmacien, ou de son équipe, il saura vous conseiller en fonction de vos traitements allopathiques associés afin d'éviter toute interaction.

Ces conseils ne se substituent ni à un avis médical ni à un traitement prescrit par votre médecin. En cas de symptômes importants, d'affection chronique, ou si vous ne constatez pas d'amélioration à la suite d'un traitement, consultez votre médecin.

Comment prendre votre traitement homéopathique

Laissez fondre les granules ou les globules sous la langue, à distance de la prise d'aliments ou de boissons pour une absorption optimale. Évitez de prendre votre traitement homéopathique en même temps que de la menthe, du café ou de la camomille, qui en diminuent l'assimilation. Homéopathie et aromathérapie ne seront pas prises simultanément, l'effet de l'homéopathie serait annulé. Respectez un intervalle de deux heures entre la prise des deux traitements.

Les granules ou globules commercialisés par le laboratoire Boiron sont fabriqués avec du saccharose et du lactose. La prise de vingt

granules (ou une dose de globules) apporte un gramme de sucre, soit un cinquième de morceau de sucre. En cas de diabète ou d'intolérance au lactose, choisissez les granules commercialisés par le laboratoire Ferrier qui sont fabriqués à partir de gomme arabique.

Comment donner un traitement homéopathique à votre enfant (de moins de 6 ans)

Si vous devez donner des granules à un nourrisson, dissolvez-les dans 20 ml d'eau. Sachez que le temps de dissolution des granules est long, préparez votre mélange à l'avance. Ce biberon d'eau médicamenté peut être utilisé tout au long de la journée : donnez deux à trois gorgées à votre bébé plusieurs fois par jour.

Une maman qui allaite peut elle-même prendre les remèdes, ceux-ci passent dans le lait maternel, et ainsi son bébé les reçoit.

À partir de l'âge de 2 ans, votre enfant peut prendre les granules directement dans la bouche.

Comment prendre les huiles essentielles (précautions d'emploi)

✓ Par voie orale, vous utiliserez comme support : un comprimé neutre (versez au maximum 4 gouttes d'huile essentielles sur la tranche), une demi-cuillère à café de miel ou de sirop d'érable, une cuillère à café d'huile végétale d'olive ou de colza, une tranche de pain... Ne jamais avaler des huiles essentielles pures (risque de brûlures oropharyngées). Respectez le nombre de gouttes par prise. En cas d'ingestion accidentelle d'une grande quantité d'huile essentielle, avalez quatre cuillères à soupe d'huile végétale ou quatre gélules de charbon végétal. Ne pas faire vomir car il y a un risque de seconde irritation de l'œsophage. Consultez alors le centre antipoison. Sachez que le miel, sous la langue, permet une action rapide de l'huile essentielle qui passe directement dans les capillaires de la langue.

- ✓ Par voie locale, l'huile essentielle pénètre rapidement. Elle peut être appliquée pure (si on veut agir vite) ou diluée dans un peu d'huile végétale (l'absorption est un peu ralentie), selon l'huile essentielle ou si on veut effectuer un massage.
- ✓ Par diffusion, utilisez un diffuseur durant dix minutes. L'effet peut être tonique, calmant, répulsif antimoustiques ou désinfectant respiratoire. N'utilisez pas de brûle-parfum, la chaleur dénature l'huile essentielle.
- ✓ Par inhalation, utilisez au plus 6 gouttes d'huile essentielle dans un bol d'eau bouillante. Laissez évaporer les premières vapeurs, puis procédez à l'inhalation durant dix minutes. Évitez de sortir pendant les deux heures qui suivent l'inhalation, car la muqueuse nasale est sensible à l'air froid et est plus perméable aux polluants de l'air extérieur. On parle d'inhalation sèche quand on inhale une goutte d'huile essentielle soit sur un mouchoir, soit placée sur un poignet.

Sauf exception, les formules s'adressent à des adultes, non épileptiques, non asthmatiques, non insuffisants rénaux ou hépatiques. Les femmes enceintes ou allaitantes doivent éviter d'utiliser les huiles essentielles. Certaines huiles essentielles miment l'action des hormones et sont contre-indiquées en cas d'antécédent de cancer hormonodépendant.
Une huile essentielle peut se conserver jusqu'à cinq ans, dans un flacon en verre fumé, bien fermé et à l'abri de la lumière. Une essence d'agrumes peut se conserver au frais pendant deux à trois ans.

Précautions d'utilisation :

- ✓ *Une huile essentielle, mal utilisée, peut être très toxique. N'utilisez une huile essentielle chez l'enfant que si elle est autorisée, en respectant les doses, sans les modifier. Ne remplacez pas une huile essentielle par une autre. Ne cumulez pas les traitements à base d'huiles essentielles, pour ne pas atteindre un seuil toxique.*

- ✓ *Lorsque vous utilisez une huile essentielle en diffusion, évitez que votre enfant soit présent dans la pièce pendant la diffusion.*
- ✓ *Ne conservez pas vos huiles essentielles dans un flacon en plastique.*
- ✓ *Respectez bien l'origine des huiles essentielles. Par exemple, la lavande à utiliser sera la lavande officinale française, et non la lavande officinale des Balkans qui contient une quantité non négligeable de camphre.*

Les symptômes du surdosage peuvent être multiples et surviennent dans la demi-heure qui suit l'ingestion : irritation des muqueuses de la bouche, nausées, vomissements, troubles de la conscience ou convulsions, insuffisance respiratoire, atteinte du foie ou des reins. En cas de contact avec la peau, peuvent se produire irritations ou brûlures cutanées. En cas de contact avec les yeux, la cornée peut être atteinte. Appliquez avec précaution de l'huile végétale dans l'œil afin de diluer l'huile essentielle. Appelez immédiatement le SAMU (joint par le 15 ou le 112), ou le centre antipoison de votre région en cas d'ingestion accidentelle d'huiles essentielles. Si vous avez des difficultés à entendre ou à parler, envoyez un SMS au 114.

Comment préparer une tisane

Infusion : versez de l'eau bouillante sur la plante et laissez infuser dix minutes.
Décoction : jetez la plante dans l'eau bouillante, maintenez à ébullition dix à trente minutes.

Comment choisir votre huile végétale

Choisissez-la vierge et non raffinée. En effet, une huile végétale raffinée contient des acides gras trans, qui peuvent être nocifs pour la peau. Dans un flacon en verre fumé, bien fermé et à l'abri de la lumière, une huile végétale se conserve pendant deux ans.

	Avantages	Inconvénients
Amande douce	Apaisante, adoucissante, nourrissante, convient à la peau sensible.	Très grasse.
Argan	Riche en vitamine E nourrissante, réparatrice. Maintient la souplesse cutanée.	Risque de photosensibilisation si application avant une exposition solaire.
Calophylle	Adaptée à tous les problèmes cutanés. Bonne pénétration cutanée, ne laisse pas de film gras à la surface de la peau.	Consistance plus ou moins liquide, de couleur jaune-vert. Se fige au froid.
Germe de blé	Riche en vitamine E et en lécithine, elle lisse et revitalise la peau sèche et desquamée.	
Jojoba	Riche en vitamine E et en acide linoléique, l'huile de jojoba a une composition très proche du sébum humain. Elle pénètre rapidement, assouplit et adoucit la peau.	Se solidifie en dessous de 15 °C (à réchauffer au bain-marie, opération sans incidence sur les propriétés de l'huile).
Macadamia	Tonique lymphatique, adoucit la peau. Pénétration cutanée rapide.	
Millepertuis	Extrait lipidique (obtenu par macération de la plante dans une huile végétale) : régénérant cutané et anti-inflammatoire.	Photosensibilisant.
Noisette	Huile neutre, polyvalente, apaisante et adoucissante, elle pénètre bien dans la peau sans laisser de film gras.	
Rose musquée	Apport alimentaire d'oméga-3. Cicatrisante, nourrissante, revitalisante.Régénère la peau.	S'oxyde à température ambiante, à conserver au réfrigérateur.

Les pathologies du quotidien

A

Abcès

Qu'est-ce que c'est ?

L'abcès est une poche de pus bien délimitée, constituée au sein d'un tissu (peau ou gencive) à la suite d'une inflammation.

Mes conseils en homéopathie

Appliquez de la teinture-mère de **Calendula officinalis** pure sur l'abcès. Puis associez ces souches homéopathiques, à raison de 3 granules quatre fois par jour :

Apis mellifica 9 CH	L'abcès est rosé, débutant.
Belladonna 9 CH	En cas d'abcès très rouge et enflammé.
Calcarea sulfurica 5 CH	Lorsque l'abcès a éclaté. Favorise la cicatrisation.
Silicea 9 CH	Lorsque l'abcès tarde à disparaître. À prendre jusqu'à la guérison.

Mes conseils en phytothérapie

En cas de douleur, appliquez une compresse imprégnée d'infusion de **calendula** (désinfecte et adoucit).

Pour le faire mûrir et le drainer plus vite, placez sur l'abcès un cataplasme froid très épais (deux centimètres) d'**argile verte**. Recouvrez-le d'un pansement. Renouvelez plusieurs fois ce cataplasme dans la journée, à chaque fois que l'argile est sèche.

Mes conseils en aromathérapie

Je vous conseille un mélange de 2 gouttes de **niaouli** (bactéricide), 2 gouttes de **lavande aspic** (cicatrisante et antalgique) et 11 gouttes d'huile végétale de **calophylle** (permet d'accélérer la cicatrisation). Appliquez 2 gouttes de ce mélange jusqu'à ce que l'abcès se résorbe. Cette formule est réservée à l'adulte et l'enfant de plus de 6 ans.

Acné, acné rosacée, peau grasse

Qu'est-ce que c'est ?

Acné

L'acné intervient lorsque du sébum, devenu trop visqueux et fabriqué en trop grande quantité, obstrue le follicule pileux (enveloppe autour du poil). Il s'ensuit le développement d'une inflammation et l'infection du follicule par une bactérie, *Propionibacterium acnes*. C'est ce qui entraîne l'éruption folliculaire, caractérisée par des comédons et des papules superficiels ou profonds, localisés le plus souvent sur le visage ou le dos, et sur la partie supérieure du thorax.

Acné rosacée

Appelée encore rosacée ou couperose, l'acné rosacée est une affection du visage, apparaissant après la quarantaine, caractérisée par des rougeurs, des papules et des petites dilatations des vaisseaux cutanés.

Votre hygiène de vie

Bien qu'il n'existe pas de régime spécifique antiacné, quelques règles simples sur le plan alimentaire permettront d'éviter l'aggravation de votre acné et ainsi de favoriser sa régression :

- ✓ choisissez mieux vos aliments gras : privilégiez l'huile de colza, d'olive ou de noix (deux cuillères à soupe par jour), réduisez les apports en graisses saturées que vous trouvez dans les viennoiseries, biscuits et friandises ;
- ✓ mangez cinq fruits et légumes par jour ;
- ✓ privilégiez une alimentation riche en zinc. Un déficit dans cet oligoélément a des conséquences sur les processus inflammatoires et retarde la cicatrisation. Œufs, viandes de volaille et veau apportent du zinc, sous une forme mieux absorbée que le zinc issu des produits végétaux. Attention, la caféine et l'alcool limitent l'absorption du zinc.

Mes conseils en homéopathie

Tamponnez localement vos boutons avec de la teinture-mère de **Calendula officinalis**, qui est adoucissante et anti-inflammatoire.
Je vous conseille ces quelques souches homéopathiques, à raison de 3 granules trois fois par jour :

Graphites 5 CH	Contre les points noirs.
Kalium bromatum 5 CH	En cas de kyste sur le visage et le dos.
Natrum muriaticum 9 CH	Contre les comédons.
Pyrogenium 9 CH	Contre les pustules : une dose tous les sept jours.
Selenium metallicum 9 CH	Si votre peau est très grasse.

Mes conseils en phytothérapie

La racine de **bardane** agit comme purifiant et dépuratif grâce à ses acides phénols qui favorisent l'élimination des toxines au niveau du foie et des reins (toxines qui peuvent contribuer à l'apparition des boutons), et assainit la peau par ses propriétés antibactériennes. On l'utilise en gélules. Ne l'utilisez pas pour un enfant de moins de 12 ans.

Vous utiliserez les feuilles et racines d'**ortie piquante** pour freiner la sécrétion de sébum. Les feuilles sont riches en sels minéraux et en flavonoïdes, ce qui est à l'origine de ses propriétés anti-inflammatoires. La racine est astringente du fait de sa teneur en tanins. Vous pouvez l'employer plutôt en infusion, à boire tout au long de la journée, ou en gélules.

C'est la présence de tanins astringents dans la **pensée sauvage** qui contribue à freiner la production de sébum. Votre peau est plus mate. L'apparition de boutons peut être observée les premiers jours de traitement. Cette plante ne s'utilise qu'à partir de 15 ans. La pensée sauvage peut être associée à la bardane car leurs propriétés sont synergiques. Vous trouverez en pharmacie des solutions buvables en ampoules (laboratoire Arkopharma) qui associent ces deux plantes.

Pour drainer, je vous conseille ce mélange pour infusion : 25 g de **bardane racine**, 25 g de **pensée sauvage fleur**, 20 g de **lavande fleur**, 15 g de **souci fleur** et 15 g de **bourrache fleur**. Faites infuser une cuillère à soupe du mélange dans une tasse, jusqu'à trois fois par jour.

Mes conseils en aromathérapie

- ✓ Localement, **appliquez** un mélange de **géranium rosat** (aux propriétés astringentes) et de **tea-tree** (anti-inflammatoire), pur sur chaque bouton ou mélangé à votre noisette de crème de jour quotidienne. Vous pouvez diluer ces huiles essentielles dans de l'huile végétale de jojoba (normalise la production de sébum).

- ✓ Mélange traitant : Voici un mélange d'huiles essentielles, à incorporer à raison de 2 gouttes dans la noisette de votre crème hydratante (ou d'huile végétale de jojoba), deux fois par jour : 10 gouttes de **bois de rose** (astringent), 10 gouttes de **niaouli** (antibactérien et tonique cutané), 10 gouttes de **romarin à verbénone** (cicatrisant), 15 gouttes de **tea-tree** (anti-inflammatoire) et 5 gouttes d'**ylang-ylang** (séborégulateur).

Attention ! Cette formule ne sera pas utilisée en usage quotidien si vous êtes épileptique. En effet, la verbénone du romarin peut déclencher une crise d'épilepsie (épileptogène).

✓ Acné rosacée :

— Appliquez 1 goutte d'**hélichryse italienne de Corse**, matin et soir, sur les veinules apparentes. Vous pouvez également mélanger 10 gouttes d'hélichryse à votre pot de crème hydratante quotidienne. Ne l'appliquez pas sur le contour de l'œil. En huile de massage, mélangez 1 goutte d'hélichryse dans 10 gouttes d'huile végétale d'argan.

— L'huile essentielle de **petit grain bigarade** est un tonique cutané, vous en mélangerez 1 goutte dans votre noisette de crème de jour pour activer la microcirculation.

Mes conseils en médication familiale

Avant de débuter votre traitement, il est impératif que vous respectiez quelques règles d'hygiène de votre peau. En aucun cas, ne manipulez ou pressez les boutons. En effet, cela conduirait à des cicatrices irréversibles.

✓ Pour la toilette, choisissez un gel (ou un pain sans savon) qui nettoie en douceur sans dessécher. Ensuite, hydratez votre peau, même si elle a tendance à être grasse, avec une crème ou une émulsion spécifique. En effet, une bonne hydratation protège la peau et régule la production de sébum. Il existe en pharmacie de très nombreux produits destinés à l'hygiène et au soin des peaux grasses ou à tendance acnéique : je vous conseille notamment l'émulsion matifiante Cleanance Mat® du laboratoire Avène, qui utilise en particulier les bienfaits de l'eau thermale aux propriétés apaisantes et anti-irritantes, ainsi que des actifs matifiants qui limitent l'hyperproduction de sébum.

✓ Pour masquer les imperfections, au-dessus de votre crème de jour, appliquez par petites touches (à l'aide de l'éponge fournie dans le

boîtier) le correcteur de teint **Couvrance®**. Crème de teint compacte, elle homogénéise le teint de façon naturelle.
Si vous n'avez pas le temps, le matin, d'appliquer crème et fond de teint, utilisez la crème unifiante correctrice **BB Clear®** de la gamme Normaderm du laboratoire Vichy. Elle contient des pigments minéraux (donnent de la couleur et laissent respirer la peau), de l'acide salicylique (à une concentration de 2 %, pour ses propriétés exfoliantes sur le bouton et le grain de peau irrégulier) et de l'eau thermale de Vichy apaisante, fortifiante et régénérante.

✓ Le soir, appliquez dans un premier temps l'émulsion **Cleanance Expert®** sur le visage. En cas d'imperfections persistantes ou de marques résiduelles, appliquez le soin Triacnéal Expert. Sous forme de flacon-pompe qui délivre une émulsion onctueuse rapidement absorbée, il apporte du **Diolényl®** (actif breveté antibactérien et anti-inflammatoire), de la **X-Pressin™** (enzyme qui permet une exfoliation douce), du rétinaldéhyde (dérivé naturel de la vitamine A, qui améliore l'élasticité de la peau) et de l'eau thermale.

✓ Localement, sur un bouton enflammé, appliquez une touche du soin localisé **Cleanance Spot®**. Sous forme de stylo avec une pointe fine, ce soin s'applique de façon très précise. Il apporte du mica et du kaolin pour absorber l'excès de sébum, du glycérol laurate pour assainir, et des acides de fruits BHA, exfoliants, pour éliminer les imperfections cutanées.

✓ Un soir par semaine, posez un masque gommage avec **Cleanance Mask®**, désincrustant (par les acides de fruits), matifiant (grâce au kaolin), et apaisant. Laissez poser 5 minutes, massez par mouvements circulaires puis rincez.

Le **gluconate de zinc** possède une action anti-inflammatoire sur les follicules pileux et permet également de diminuer la quantité de sébum produite. C'est un oligoélément qui vous est prescrit dans le

traitement des acnés mineures à modérées. Il est donc possible d'en effectuer une supplémentation.

Attention ! Le zinc diminue l'absorption des antibiotiques de la famille des cyclines, ils ne seront pas pris en même temps.

Allaitement maternel (troubles)

Qu'est-ce que c'est ?

L'allaitement maternel est recommandé par l'OMS jusqu'aux six mois du bébé. Grâce à l'allaitement maternel, on peut soigner les troubles de bébé.
Les principaux problèmes que la maman peut rencontrer lors de l'allaitement sont principalement : irritation, crevasse du mamelon, lactation insuffisante ou engorgement. En cas d'inflammation de la glande mammaire, consultez votre sage-femme. Le bébé peut lui aussi subir des désagréments du fait de l'allaitement maternel sur lesquels il est possible d'intervenir.

Votre hygiène de vie

- ✓ Buvez suffisamment (au moins 1,5 litre d'eau par jour) pour assurer une bonne lactation.
- ✓ Gardez une alimentation saine, variée et équilibrée, durant toute la durée de l'allaitement.
- ✓ Limitez la caféine, car elle diffuse dans le lait maternel.
- ✓ Évitez la consommation d'alcool.

Mes conseils en homéopathie

Pour la maman : sauf indication contraire, 3 granules matin et soir :

Belladonna 9 CH	La peau du mamelon est rouge : 3 granules trois fois par jour.
Bryonia 9 CH	Le sein est chaud, tendu, engorgé : 3 granules trois fois par jour.
Calcarea carbonica 15 CH	Pour le sevrage ou en cas de sécrétion de lait trop importante, prenez 5 granules matin et soir.
China rubra 9 CH	En cas de fatigue par l'allaitement : 3 granules trois fois par jour.
Graphites 5 CH	Fissuration du mamelon, suintement.
Nitricum acidum 5 CH	Fissuration du mamelon avec saignement et douleurs piquantes.
Phytolacca decandra 9 CH	En cas de lactation douloureuse ou d'engorgement, prenez 5 granules toutes les 2 heures en association à Belladonna 5 CH. Sans amélioration sous 48 heures, consultez un médecin. En cas de pus ou de fièvre, consultez un médecin immédiatement.
Pulsatilla 9 CH	Lorsque la montée de lait est excessive : 3 granules trois fois par jour.
Ricinus communis	En 5 CH : pour stimuler la montée de lait. En 30 CH : pour le sevrage.
Urtica urens 9 CH	Lorsque la montée de lait est insuffisante.

Appliquez de la pommade au Castor Equi® (laboratoire Boiron), après chaque tétée.

Pour le nourrisson : 3 granules trois fois par jour :

Calcarea carbonica 9 CH	Si bébé transpire pendant la tétée.
Cuprum metallicum 9 CH	Si bébé a le hoquet.
Nux vomica 9 CH	Si bébé éternue après la tétée ou s'il régurgite le lait.

Mes conseils en phytothérapie

- ✓ Pour favoriser la lactation, vous utiliserez en infusion un mélange d'**anis fruit**, de **fenouil fruit** et de **carvi fruit**, à raison d'une cuillère à café trois fois par jour.
- ✓ En cas d'engorgement, appliquez sur le sein une compresse imbibée d'infusion de fleurs de **camomille**.
- ✓ En cas de crevasses du mamelon, appliquez de la crème au **calendula** en-dehors des tétées. Veillez toujours à ce que le mamelon soit bien sec. Utilisez un tire-lait, le temps de la cicatrisation.
- ✓ Pour stimuler la lactation, prenez une cuillère à soupe de Galactogil® trois fois par jour. Le **galéga** est une plante galactogène.

Mes conseils en aromathérapie

Contre les crevasses du mamelon, appliquez 1 goutte de **ciste ladanifère** diluée dans 10 gouttes d'huile végétale de germe de blé (cicatrisante) ou dans l'huile de soin Crevasses du mamelon de la gamme Féminaissance® du laboratoire Pranarom, autour du mamelon après la tétée. Ce soin contient des huiles végétales régénérantes (**calendula, millepertuis** et **calophylle**) et des huiles essentielles réparatrices (**ciste**, **lavande aspic**, **immortelle** et **carotte**). Avant la tétée suivante, nettoyez le mamelon avec du sérum physiologique. N'utilisez pas de savon, il risquerait d'assécher le mamelon et de laisser une odeur qui peut perturber bébé. Après la tétée, appliquez quelques gouttes de

votre lait sur le mamelon, pour prévenir l'apparition d'une crevasse ultérieure. Puis tapotez légèrement le mamelon pour le faire sécher.

La **lavande officinale française** peut être utilisée chez la femme enceinte, en cas de stress ou de difficultés à l'endormissement. Vous mettrez 2 gouttes sur l'oreiller avant le coucher. En cas de stress, massez 1 goutte à l'intérieur de vos poignets.

En cas de nausées, prenez 1 goutte de **citron jaune** par voie orale au réveil.

Allergie

Qu'est-ce que c'est ?

L'allergie est une hypersensibilité acquise de l'organisme à une substance étrangère (allergène), qu'il s'agisse d'une substance normalement inoffensive (poils, poussières, pollen, lait...) ou d'un produit médicamenteux ou bactérien. Elle se traduit par une réaction immédiate de types divers : eczéma, urticaire, rhume des foins, asthme.

La rhinite allergique est une inflammation des muqueuses nasales. Elle est induite par un allergène (pollen) et provoque plusieurs symptômes : prurit nasal, éternuements, nez bouché, conjonctivite...

Mes conseils en homéopathie

Dans tous les cas, prenez 5 granules d'**Histaminum 9 CH** quatre fois par jour. Cette souche agit comme un véritable antihistaminique car elle s'oppose directement à la production et à l'action de l'histamine, permettant ainsi à l'organisme de venir à bout de l'allergie.

Allergie au pollen (rhume des foins)

En préventif, prenez pendant la saison une dose de **Pollens 15 CH** une fois par semaine. Pollens est un mélange de pin, marronnier, tilleul et de six graminées, et couvre l'ensemble de la saison des pollens. En curatif, utilisez le **Pollens** en **30 CH**, 5 granules le matin.

Je vous conseille ces souches homéopathiques, seules ou en association selon vos symptômes, à raison de 3 granules trois à quatre fois par jour.

Allium cepa 5 CH	Écoulement nasal aqueux – abondant – irritant (la lèvre supérieure et le pourtour des narines), larmoiement non irritant.
Apis mellifica 15 CH	Nez bouché.
Badiaga 9 CH	Toux spastique lors du rhume des foins.
Euphrasia officinalis 5 CH	Écoulement nasal doux et non irritant, mais larmoiement abondant et irritant, avec sensation de sable dans l'œil.
Nux vomica 9 CH	Gros éternuements, rhinite, hypersensibilité aux courants d'air.
Sabadilla officinarum 5 CH	Éternuements répétés avec larmoiement et écoulement nasal abondants.

Rhinallergy® du laboratoire Boiron a une action synergique de plusieurs souches contre l'écoulement nasal, les éternuements, le drainage du foie. Ce médicament atténue également les démangeaisons au niveau des yeux, qui sont à l'origine des rougeurs et des larmoiements. Prenez deux comprimés sous la langue toutes les heures, puis espacez les prises lorsque les symptômes s'améliorent, jusqu'à trois fois par jour.

Allergie au soleil (lucite)

Trois semaines avant l'exposition solaire, prenez chaque semaine une dose d'Apis mellifica 9 CH (prévient le coup de soleil) et une dose de Natrum muriaticum 9 CH (évite la déshydratation de la peau).

En cas de lucite, prenez systématiquement 3 granules d'Histaminum 9 CH trois à quatre fois par jour, en association avec les compléments homépathiques suivants.

Apis mellifica 5 CH	Votre peau est rosée, brûlante et piquante.
Belladonna 5 CH	Votre peau est rouge vif, chaude et douloureuse.
Glonoïnum 9 CH	Coup de chaleur.
Muriaticum acidum 9 CH	Vésicule prurigineuse sur les zones découvertes. Cette souche peut être prise pendant et avant l'exposition, si vous savez que vous avez tendance à faire des vésicules suite à l'exposition.
Urtica urens 9 CH	Urticaire avec œdème piquant brûlant, démange comme une piqûre d'ortie, aggravé au froid et au toucher.

Espacez les prises selon l'amélioration.

Conjonctivite allergique

Systématiquement, prenez 3 granules de **Poumon histamine 9 CH** trois fois par jour, en association au collyre **Euphrasia officinalis 3 DH** (commercialisé par le laboratoire Weleda) quatre fois par jour. Vous associerez, à raison de 3 granules toutes les heures, à :

Apis mellifica 9 CH	Conjonctive rosée et brûlante.
Belladonna 5 CH	Conjonctive rouge et douloureuse.
Euphrasia officinalis 5 CH	Larmoiement oculaire irritant.
Mercurius solubilis 5 CH	Sécrétions irritantes ou brûlantes.

Espacez les prises dès amélioration jusqu'à en prendre trois fois par jour.

Allergie aux piqûres d'insectes

Systématiquement, prenez trois granules d'**Histaminum 9 CH** tous les quarts d'heure. En cas de piqûre d'abeille, associez **Apis mellifica 5 CH**. Préférez **Vespa crabo 5 CH** en cas de piqûre de guêpe ou de frelon. Prenez alors 10 granules tout de suite, puis 3 granules tous les quarts d'heure. Espacez les prises dès amélioration jusqu'à en prendre trois fois par jour. Localement, appliquez de la teinture-mère de **Calendula officinalis**.

Urticaires

En cas de démangeaisons améliorées par le chaud, prenez **Urtica urens 5 CH**, **Apis mellifica 9 CH** si elles sont améliorées par le froid. En cas de cloques, **Cantharis 5 CH** vous soulagera, à raison de 3 granules trois fois par jour.

Mes conseils en phytothérapie

Avant la saison des pollens allergisants, faites une cure d'**échinacée** afin de renforcer le système immunitaire. Prenez également une infusion de **plantain feuille** pour prévenir l'inflammation de la muqueuse respiratoire.

Mes conseils en aromathérapie

- La **lavande officinale française** est utilisée pure sur l'éruption, pour apaiser la démangeaison.
  En cas de rhinite allergique, prenez 1 goutte de **camomille noble** sur un comprimé neutre, trois fois par jour, dix jours par mois.

- Mélange calmant : 60 gouttes de **camomille romaine**, 90 gouttes d'**eucalyptus citronné**, 15 gouttes de **menthe poivrée**, 45 gouttes de **lavande officinale française**, diluées dans 50 ml d'huile végétale de calophylle. Massez la zone quatre fois par jour jusqu'à disparition des symptômes. Cette formule est réservée à l'adulte et l'enfant de plus de 6 ans. Ne l'utilisez pas en cas de grossesse, allaitement ou antécédent d'épilepsie.

- Mélange contre la rhinite : 2 gouttes de **niaouli** et 2 gouttes d'**estragon**, diluées dans 5 ml d'huile végétale de calophylle. Appliquez sur les ailes du nez, aussi souvent que nécessaire. N'appliquez ce mélange que cinq jours sur sept si l'utilisation dépasse trois semaines. Pour votre enfant de 8 à 15 ans, divisez les quantités d'huiles essentielles par deux.

Mes conseils en médication familiale

Il est intéressant de faire une cure de probiotiques, avec la spécialité **Lactibiane Tolérance**®, du laboratoire Pileje, qui contient cinq souches de probiotiques dosés à 10 milliards par gélule. Elles vont réguler la réponse immunitaire excessive en cas de rhinite allergique ou d'intolérance alimentaire. En prévention, pendant la période d'exposition à l'allergène, vous prendrez une gélule par jour à distance du repas. En cas de réaction allergique, en complément du traitement, vous prendrez deux gélules par jour durant une semaine puis une gélule par jour. Dans tous les cas, prenez par voie orale (adulte et enfant de plus de 12 ans) un comprimé de loratadine (**Doliallergie**® du laboratoire Sanofi) pendant une semaine. C'est un antihistaminique avec très peu d'effet sédatif et autorisé pendant la grossesse et l'allaitement. Vous le prendrez en cas de rhinite allergique, de démangeaisons ou de lucite.

- ✓ Rhinite allergique : La béclométhasone (**Humex Rhume des foins**® du laboratoire Urgo), par son action anti-inflammatoire, soulage éternuements et congestion nasale. C'est un spray nasal réservé à l'adulte et à l'enfant de plus de 15 ans. Vous ferez une pulvérisation par narine matin et soir, durant six semaines maximum.

- ✓ Conjonctivite allergique : Appliquez jusqu'à six fois par jour du cromoglycate de sodium (**Opticron**® **unidoses** du laboratoire Cooper, par exemple) à intervalles réguliers tant qu'il y a cette sensation de grain de sable dans l'œil.

- ✓ Lucite : Protégez-vous du soleil par l'application d'un écran total minéral. Renouvelez l'application dès que vous avez pris un bain et toutes les deux heures. Évitez les heures où l'ensoleillement est maximal (entre 12 et 16 heures). En cas de réaction due au soleil, ne vous exposez plus au soleil. En prévention, prenez par voie orale un complément alimentaire (**Phytobronz**® notamment, du laboratoire Arkopharma), enrichi en caroténoïdes qui limitent la réactivité de la peau. Ce traitement est à débuter deux semaines avant l'exposition solaire.

Ampoule

Qu'est-ce que c'est ?

Affection de la peau, bulleuse, brûlante, lorsqu'elle est soumise à des frottements répétés ou excessifs. Siégeant aux pieds et aux mains, ce décollement de l'épiderme peut être douloureux à la marche. Consultez votre médecin s'il y a des signes d'infection (rougeur, douleur, chaleur, œdème).

Afin de limiter les frottements et pressions excessifs, choisissez des chaussures adaptées à votre pied (ni trop serrées, ni trop larges, ni trop grandes) et portez des chaussettes en coton.

Mes conseils en homéopathie

Prenez 3 granules trois fois par jour durant une semaine.

Cantharis 9 CH	Grosse vésicule avec sensation de brûlure.
Rhus toxicodendron 9 CH	Petite vésicule claire, peau rouge autour, douleur atténuée par le chaud.

Appliquez autour de l'ampoule de la crème au Calendula officinalis, matin et soir.

Mes conseils en aromathérapie

La lavande aspic française, appliquée pure (2 gouttes trois fois par jour), à l'aide d'un coton-tige, soulage, désinfecte et cicatrise. Elle permet également de prévenir l'apparition d'ampoules en étant appliquée préalablement à toute randonnée. Cette huile essentielle est réservée à l'adulte et l'enfant de plus de 6 ans. Ne l'utilisez pas en cas de grossesse, allaitement ou antécédent d'épilepsie.

Mes conseils en médication familiale

En prévention, la crème Nok® (gamme Sports Akiléïne, laboratoire Asepta) est à base de beurre de karité. Elle assouplit et renforce la peau, ce qui limite les frottements et la formation d'ampoules.

Traitement : La première étape est de bien désinfecter la peau (avec un antiseptique sans alcool, type Diaseptyl® à base de chlorhexidine). Appliquez ensuite un pansement hydrocolloïde (**Compeed®** notamment). Pour une meilleure adhérence à la peau, après l'application, maintenez la paume de la main contre le pansement durant une minute. Ne retirez pas le pansement, il se décollera de lui-même au bout de deux à trois jours. La partie centrale peut se ramollir lorsqu'elle absorbe les exsudats de l'ampoule, ne cherchez pas à la percer ou à l'ôter prématurément.

Aphte

Qu'est-ce que c'est ?

L'aphte est une petite ulcération jaunâtre, ronde ou ovalaire, entourée d'un halo rouge, succédant à une vésicule. Il siège sur la muqueuse buccale ou pharyngée et vient après une situation stressante, certains aliments, de la fatigue, une morsure...

Votre hygiène de vie

Certains aliments, consommés en plus grande quantité, induisent l'apparition d'aphtes : noix, gruyère, fraises, agrumes, chocolat, figues, crustacés, tomates... Ayez une bonne hygiène dentaire. L'aphte peut être dû à un manque de vitamine B, causé par une nourriture trop raffinée. Dans ce cas, consommez des aliments riches en vitamine B (légumes secs, abats, germe de blé...).

Mes conseils en homéopathie

✓ Bain de bouche : Mélangez 10 gouttes de teinture-mère de **Calendula officinalis** (apaise, cicatrise) et 10 gouttes de teinture-mère de **Phytolacca decandra** (contre la douleur) dans un demi-verre d'eau. À utiliser deux à trois fois par jour en bain de bouche. Ne rincez pas la bouche après avec de l'eau, vous perdriez tous les bienfaits du bain de bouche.

✓ Souches homéopathiques : Vous trouverez dans ce tableau les principaux symptômes de l'aphte. Utilisez la souche **Natrum sulfuricum** seule ou en association selon les symptômes. La posologie est de 5 granules toutes les deux heures, puis espacez les prises dès amélioration jusqu'à en prendre trois fois par jour.

Borax 9 CH	L'aphte est douloureux et saigne facilement, langue rouge vif, vésicules brûlantes.
Calcarea sulfurica 5 CH	Permet de cicatriser lorsque l'aphte est ouvert.
Cantharis 5 CH	Aphte qui s'ulcère.
Kalium bichromicum 5 CH	Aphte rond avec un enduit jaune-vert, très douloureux.
Mercurius corrosivus 9 CH	Contre l'hypersalivation et la mauvaise haleine. Les ulcérations peuvent être irrégulières, entourées d'une zone rouge, sanguinolentes, la langue garde l'empreinte des dents.
Natrum sulfuricum 9 CH	Très efficace pour soulager l'aphte.
Nitricum acidum 15 CH	Aphte aux bords irréguliers qui saigne.

La spécialité Homéoaftyl® du laboratoire Boiron contient en 5 CH les souches **Borax**, **Kalium bichromicum** et **Sulfuricum acidum** (apaise la sensation de brûlure soulagée en buvant du liquide chaud). Prenez un comprimé à sucer lentement en dehors des repas, quatre à cinq fois par jour, pendant cinq jours maximum. Cessez le traitement dès la disparition des symptômes.

Mes conseils en aromathérapie

✓ Pour un adulte, appliquez 1 goutte de **tea-tree** localement sur l'aphte, trois fois par jour. En cas de forte douleur, appliquez 1 goutte, et une seule, de **girofle**, diluée avec 1 goutte d'huile

végétale de germe de blé sur un coton-tige, une fois par jour.
Si votre gencive saigne, utilisez 1 goutte de **ciste ladanifère** (anti-hémorragique) sur une compresse et tamponnez.

- ✓ Pour un enfant de plus de 6 ans, appliquez le **laurier noble**, quatre fois par jour pendant trois jours. N'appliquez surtout pas cette huile essentielle sur une durée plus longue, elle peut être allergisante.
- ✓ Bain de bouche : Vous utiliserez 4 gouttes de **citron jaune** dans de l'eau tiède miellée.

Mes conseils en médication familiale

Tout d'abord, effectuez un bain de bouche avec une solution antiseptique après chaque brossage, trois fois par jour, pendant cinq jours maximum. Ne rincez pas après avec de l'eau, vous perdriez tous les bienfaits du bain de bouche. Privilégiez un bain de bouche sans alcool type Paroex®.
Puis appliquez localement les produits suivants :

- ✓ L'acide hyaluronique (**Hyalugel®** du laboratoire Expanscience), qui assure une fonction barrière, réparatrice et anti-inflammatoire. Par précaution, ne pas manger ni boire dans la demi-heure qui suit l'application. L'enfant de plus de trente mois et la femme enceinte sont autorisés à l'utiliser. Ce gel assure une bonne cicatrisation de l'aphte ;
- ✓ **Filmogel® aphtes** (laboratoire Urgo), qui contient un dérivé cellulosique formant un film sur l'aphte et résistant à la salive pendant quatre heures. Vous l'appliquerez avant les repas durant cinq jours maximum. Ce film protège l'aphte des aliments, soulage la douleur, et favorise la cicatrisation. Réservé à l'adulte et l'enfant de plus de 6 ans.

B

Ballonnements et flatulences

? Qu'est-ce que c'est ?

Un ballonnement est une sensation de gonflement au niveau de l'estomac ou de l'abdomen, habituellement lié à une accumulation de gaz dans l'estomac et l'intestin.
Une flatulence est l'accumulation de gaz dans les intestins, qui provoque un ballonnement, souvent accompagnée d'expulsion de gaz par l'anus.

Votre hygiène de vie

✓ Limitez les boissons gazeuses, les excitants (thé, café, alcool), la charcuterie.

✓ Évitez les aliments qui entraînent des flatulences, notamment : légumes secs, topinambours, choux, poireaux, céleri, fruits à noyau, fruits secs, édulcorants artificiels. (Faites cuire les légumineuses – haricots, lentilles… – avec des feuilles de laurier ou des clous de girofle pour éviter les problèmes de fermentation et les ballonnements.)

✓ Faites un peu de relaxation avant chaque repas. Mangez à heures fixes dans le calme, sans télévision, et prenez le temps de bien mastiquer.

Mes conseils en homéopathie

Argentum nitricum 9 CH	Éructations bruyantes qui soulagent : 3 granules trois fois par jour.
Carbo vegetabilis 5 CH	Pour soulager les éructations du matin : 3 granules au lever. Pour soulager également les flatulences postprandiales : 3 granules trois fois par jour, mais à distance des repas.
China 5 CH	Ballonnements associés à une grande soif, un goût amer dans la bouche, la diarrhée : 3 granules trois fois par jour.
Nux vomica 9 CH	Pour soulager les éructations, les douleurs et la somnolence postprandiale : 5 granules une heure après le repas.
Valeriana officinalis 9 CH	Ballonnement dû à un stress : 3 granules trois fois par jour.

La spécialité **L114** du laboratoire Lehning permet de faciliter la digestion. Vous l'utiliserez tant que vous vous sentez ballonné, à raison de 30 gouttes trois fois par jour (dose adulte). L'enfant de plus de 2 ans prendra 15 gouttes par prise, trois fois par jour.

Attention ! Ne faites pas d'abus de ce médicament, il pourrait déclencher des diarrhées ou des douleurs abdominales s'il est pris en excès.

Mes conseils en phytothérapie

Ce mélange pour infusion peut vous aider à mieux digérer et à limiter la production de gaz : mélangez à parts égales **cumin semence**, **thym feuille** et **anis vert semence**. Pour améliorer le goût, vous pouvez ajouter des feuilles de menthe. Faites infuser une cuillère à soupe de ce mélange par tasse durant dix minutes, et buvez une tasse après chaque repas.

Le **charbon végétal** est très efficace en cas de ballonnements.

Prenez-le sous forme de capsules pour ne pas noircir la langue (Charbon de Belloc®). Ne le prenez pas si vous êtes enceinte. L'adulte et l'enfant de plus de 6 ans prendront, selon les symptômes, une à deux capsules deux à trois fois par jour, en respectant un intervalle de deux heures avec un repas ou la prise d'un autre médicament (sinon le charbon en diminue l'absorption et donc l'efficacité).

Mes conseils en aromathérapie

Après chaque repas, prenez par voie orale 1 goutte de ce mélange : 1 goutte d'**aneth** (contre ballonnements et coliques), 1 goutte de **laurier noble** (antiputride) et 1 goutte de **basilic tropical** (antispasmodique).

Mes conseils en médication familiale

Une cure de probiotiques est indiquée. Je vous conseille **Lactibiane référence**®, du laboratoire Pileje, qui contient quatre souches de probiotiques dosés à 10 milliards par gélule. Vous prendrez une gélule une fois par jour à distance du repas, en cure de un à trois mois selon la gêne.
Meteospasmyl® (laboratoire Mayoly-Spindler) allie siméticone (limite ballonnements et flatulences) et citrate d'alvérine (calme les douleurs). Vous prendrez une capsule quinze minutes avant chaque repas, tant que vous êtes gêné.
Lorsque des brûlures d'estomac sont associées aux ballonnements, vous prendrez plutôt **Polysilane Delalande**®, qui associe siméticone et hydroxyde d'aluminium (neutralise l'excès d'acidité de l'estomac de façon importante et prolongée), avant chaque repas.

Brûlure, coup de soleil

Qu'est-ce que c'est ?

Une brûlure est une lésion cutanée provoquée par la chaleur ou d'autres agents physiques, tels que le froid ou l'électricité. On distingue quatre degrés : brûlure au premier degré, avec rougeur et tuméfaction ;

brûlure au deuxième degré, compliquée de bulles ; brûlure au troisième degré, dans laquelle les bulles se compliquent de nécrose du derme, et parfois des parties sous-jacentes ; brûlure au quatrième degré, carbonisation de toute une partie du corps. À partir du deuxième degré, la brûlure nécessite une consultation médicale urgente.
Un coup de soleil est une brûlure causée par les rayons du soleil. La gravité du coup de soleil dépend à la fois de sa localisation, de son étendue et de sa profondeur.

Les gestes de premiers secours

Brûlure au premier degré

- ✓ Supprimez la cause de la brûlure.
- ✓ Refroidissez la peau brûlée, en laissant ruisseler de l'eau sans pression sur la brûlure : ce geste est primordial. En effet, l'arrosage immédiat de la brûlure avec de l'eau tiède (à 25 °C maximum), et ce durant dix minutes, permet de faire baisser la température de la peau brûlée et d'atténuer la douleur, et donc d'éviter que la chaleur de la brûlure ne continue à aggraver les lésions. Dans certains cas, ce geste simple permettra une guérison spontanée.

Brûlure plus grave

Dès qu'il y a une cloque, que la surface brûlée est importante, ou que cela concerne un enfant, appelez les Secours (15, 18 ou 112), n'enlevez pas les vêtements qui adhèrent à la brûlure. Si vous avez des difficultés à entendre ou à parler, envoyez un SMS au 114 : ce service d'urgence va vous localiser, vous demander des précisions concernant les circonstances, puis établir un lien direct avec le service d'urgence local pour intervenir dans les plus brefs délais.

Mes conseils en homéopathie

Si votre peau est juste rosée, avec une douleur améliorée par le froid, prenez 3 granules d'**Apis mellifica 9 CH** toutes les deux heures. En

revanche, si votre peau est rouge, **Belladonna 5 CH** sera plus indiquée, 3 granules toutes les deux heures. En cas de vésicules brûlantes, associez **Cantharis 5 CH**, 3 granules quatre à cinq fois par jour. Localement, appliquez une pommade au **Calendula officinalis** (adoucissant). La texture pommade a une action émolliente et protectrice.

Appliquez localement jusqu'à trois fois par jour la pommade **Cicaderma®**, du laboratoire Boiron. Elle contient du Calendula officinalis, de l'achillée millefeuille, du millepertuis, ainsi que du Ledum palustre.

Mes conseils en phytothérapie

Après un coup de soleil ou une brûlure, appliquez :

- ✓ des compresses de **thé noir** : il contient de l'acide tannique, qui aide à diminuer la chaleur de la brûlure. Il accélère donc le processus de guérison et peut soulager une partie de la douleur ;
- ✓ ensuite une couche de **miel d'acacia** directement sur la brûlure : il aide le développement de cellules neuves et permet une cicatrisation rapide.

Mes conseils en aromathérapie

Après les gestes de premiers secours, renouvelez toutes les dix minutes :

- ✓ soit 1 goutte de **lavande officinale française**, pure, si la brûlure est petite (la lavande cicatrise et est antiseptique) ;
- ✓ soit 2 gouttes de **niaouli** (régénérant et protecteur cutané) dans 10 gouttes d'huile végétale. Comme huile végétale, je conseille plutôt la calophylle apaisante pour un coup de soleil, et le millepertuis (aux propriétés anti-inflammatoires) en cas de brûlure.

***Attention !** l'huile végétale de millepertuis est photosensibilisante.*

Tégarome® (du laboratoire Cosbionat) ne pique pas et permet la régénération de l'épiderme. Cette préparation est à base d'huiles essentielles de lavandin, romarin, sauge, eucalyptus globulus, cyprès, géranium, thym et niaouli. Vous en appliquerez 1 goutte trois fois par jour.

Mes conseils en médication familiale

Le gel **Osmosoft®** du laboratoire Cooper apaise la brûlure, stoppe l'étendue de la lésion, et réduit la rougeur cutanée en hydratant (dexpanthénol et glycérine). Riche en lipides, il répare la barrière cutanée. Appliquez-le deux fois par jour en couche épaisse et laissez pénétrer. Certains compléments alimentaires « préparent » la peau au bronzage. Ces produits ne permettent pas de s'exposer plus longtemps au soleil, ni de s'affranchir de l'application d'une crème-écran solaire. En revanche, ils peuvent limiter la réaction d'intolérance au soleil, ou lucite. La peau est mieux hydratée et mieux protégée contre le vieillissement cellulaire. Vous utiliserez par exemple, avant, pendant et après l'exposition solaire, tous les matins, une capsule de **Phytobronz®** (laboratoire Arkopharma). Ce complément apporte lutéine, lycopène (diminue la sensibilité de la peau aux effets des UV), bétacarotène (antioxydant), huiles d'argan-de bourrache-de sésame (hydratation de la peau en apportant des oméga-6 qui préviennent son dessèchement), vitamine E (antioxydant), cuivre et sélénium (antioxydant). Les compléments alimentaires qui apportent des acides gras essentiels (ici les oméga-6) ne doivent pas être utilisés si vous avez un traitement anticoagulant.

C

Cellulite

Qu'est-ce que c'est ?

La cellulite est une inflammation du tissu sous-cutané due à une rétention d'eau et à une accumulation de graisses sous-cutanées. La peau apparaît comme une « peau d'orange ». Une mauvaise circulation sanguine y est souvent associée.

Mes conseils en homéopathie

Antimonium crudum 9 CH	3 granules dix minutes avant chaque repas pour modérer l'appétit.
Pulsatilla 9 CH	5 granules matin et soir pour traiter la cellulite.
Badiaga 9 CH	

Peuvent être associés si besoin des souches pour combattre le stress (voir l'entrée « Stress – anxiété » p. 145).

Mes conseils en phytothérapie

Prenez cette infusion de drainage : **fucus**, **orthosiphon feuille**, **vigne rouge feuille**, **pissenlit racine**, **artichaut feuille**, **reine-des-prés fleur**, **prêle plante**, en quantités égales, à raison de trois tasses par jour.

Appliquez ce gommage régénérant et hydratant : mélangez 30 ml d'huile végétale d'argan, 30 ml d'huile végétale de sésame et 50 g de chlorure de sodium. Agitez avant utilisation. Appliquez sur le corps, massez et rincez soigneusement. L'idéal est de terminer par un jet d'eau froide, qui stimule la circulation lymphatique.

Mes conseils en aromathérapie

Prenez avant chaque repas, par voie orale, 1 goutte de **lavande officinale française** et 1 goutte d'**oranger amer** (régulateur du système sympathique).

Si la cellulite est installée depuis longtemps, elle peut être douloureuse au toucher et légèrement violacée. Mélangez 100 gouttes d'**hélichryse italienne de Corse**, 30 gouttes de **lemon-grass**, 60 gouttes de **cyprès toujours vert**, 60 gouttes de **citron jaune** et 40 ml d'huile végétale de noisette. Appliquez cette huile de façon circulaire.

Attention ! Le citron est photosensibilisant (ne vous exposez pas aux UV dans les deux heures qui suivent son application) et fluidifiant sanguin (ne pas utiliser si vous prenez un traitement anticoagulant). Conservez le mélange au réfrigérateur.

Mes conseils en médication familiale

Matin et soir, appliquez une crème à base de caféine pour drainer et désinfiltrer. Faites un gommage une fois par semaine. Prenez par voie orale des capsules d'oméga-3 pour calmer l'inflammation des tissus.

Constipation

Qu'est-ce que c'est ?

La constipation représente l'impossibilité d'évacuer les matières fécales, qui deviennent dures après un séjour prolongé dans le gros intestin. Elle peut être due à un changement dans l'alimentation, à la sédentarité, à un excès de protéines, à une hydratation insuffisante... Sans amélioration sous trois jours, il est nécessaire de consulter votre médecin.

Votre hygiène de vie

Quelques règles alimentaires simples sont à respecter pour lutter contre la constipation :

✓ Mangez au moins deux à trois fruits secs par jour, de préférence le matin au petit déjeuner : pruneaux, abricots, figues, quelques raisins secs en variant les choix.

✓ Buvez 1,5 litre d'eau par jour. Les eaux fortement minéralisées (Contrex®, Courmayeur®, Hépar®) favorisent le transit intestinal.

✓ Consommez du pain complet bio ou multicéréales, des pâtes complètes et tous les féculents complets plutôt que les raffinés.

✓ Mangez des fruits et légumes crus à chaque repas.

Attention ! La consommation trop importante de végétaux provoque des flatulences et des excès d'émission de gaz.

Et pour favoriser un bon transit :

✓ Allez à la selle à heures fixes, le matin après le petit-déjeuner. Ne vous retenez pas.

✓ Pratiquez une activité physique régulière, telle la marche : l'effort provoque une majoration des contractions coliques, et ce dès la fin de l'exercice s'il est suffisamment soutenu. Si vous êtes de nature anxieuse, faites quelques exercices de relaxation après le repas.

Mes conseils en homéopathie

Prenez 3 granules trois fois par jour durant une semaine.

Alumina 9 CH	Selles molles évacuées avec beaucoup d'effort, intestin paresseux.
Bryonia 9 CH	Selles volumineuses, foncées et dures.
Graphites 9 CH	Absence de selles associée à un ballonnement marqué.
Opium 9 CH	Selles petites comme des billes.
Magnesia muriatica 9 CH	Selles sèches qui s'émiettent en sortant de l'anus.

Nux vomica 9 CH	Constipation avec douleurs abdominales, somnolence postprandiale et langue chargée.
Plumbum metallicum 9 CH	Spasme anal douloureux avec selles sèches.

Mes conseils en phytothérapie

Je ne vous conseille pas les laxatifs stimulants, même à base de plantes (aloès, séné). Ils sont irritants et empêchent la fixation de vitamines ou de sels minéraux. Privilégiez les laxatifs de lest, osmotiques (algues, pectine) ou à base de **fibres** brutes.

Les **algues** (notamment le fucus, disponible sous forme de gélules) retiennent l'eau dans la selle et la ramollissent. N'en prenez pas si vous avez une pathologie thyroïdienne car les algues apportent de l'iode. N'en prenez pas non plus si vous êtes enceinte, car les algues peuvent fixer des métaux lourds (type plomb ou mercure), présents dans les mers où elles ont été récoltées.

Pour régulariser le transit, je vous conseille la spécialité **Herbesan Transiphyt**® du laboratoire Superdiet. Elle joue sur trois plans : elle facilite le transit intestinal (grâce aux racines de rhubarbe, aux pétales de rose, au basilic et à la levure de bière), améliore la digestion et le confort intestinal (grâce à l'artichaut et à la coriandre), et enfin adoucit l'estomac (grâce à la guimauve). Sont également présents des ferments lactiques (*Bifidobacterium bifidum* et *Lactobacillus acidophillus*). Vous prendrez quatre comprimés par jour, plutôt à distance des repas.

En infusion, je vous conseille le mélange de plantes suivant : **frêne feuille**, **queue de cerise**, **mauve fleur**, **menthe feuille**. Infusez une cuillère à soupe durant dix minutes, trois fois par jour. Si vous vous sentez anxieux, ajoutez passiflore et valériane au mélange.

Mes conseils en aromathérapie

Mélangez à parts égales **cannelle écorce de Ceylan** (traite la constipation), **basilic tropical** (contre spasmes et flatulences) et **petit grain bigarade** (fait travailler le mental et soulage les spasmes). Prenez

par voie orale 1 goutte de ce mélange, dans une demi-cuillère à café d'huile d'olive, trois fois par jour durant cinq jours. Ce mélange est réservé à l'adulte.
Massez 1 goutte d'**estragon** et 10 gouttes d'huile végétale de noisette sur le bas-ventre, dans le sens des aiguilles d'une montre.

Mes conseils en oligothérapie

Faites une cure de magnésium : prenez deux comprimés le matin de **Magnésium UPSA Action** continue, au milieu du repas, durant quatre semaines. Le comprimé libère le magnésium régulièrement dans l'organisme durant huit heures.

Mes conseils en médication familiale

Sorbitol Delalande® du laboratoire Sanofi (ce médicament apporte 5 g de sorbitol par sachet) est un médicament doux, sans effets indésirables, qui agit sur la digestion et régule en douceur le transit intestinal. Vous prendrez un sachet le matin, à dissoudre dans un peu d'eau, pendant trois jours. Pour agir sur une digestion difficile, vous prendrez trois sachets par jour.
L'huile d'olive augmente les sécrétions biliaires et lubrifie le côlon. Vous prendrez une cuillère à café par jour. Ne la prenez pas en même temps qu'un autre traitement, car celui-ci verrait son absorption diminuée. De même, l'absorption des vitamines liposolubles (A, D, E et K) est diminuée lors de l'utilisation d'huile d'olive sur une longue période.

Courbatures, crampes, préparation au sport

Qu'est-ce que c'est ?

Une courbature est une douleur musculaire et un état de fatigue dus à un effort prolongé.

Une crampe est une contraction involontaire, douloureuse et transitoire d'un muscle ou d'un groupe de muscles.

Votre hygiène de vie

Avant un effort, votre alimentation est primordiale :

- ✓ buvez suffisamment pour permettre une bonne évacuation des toxines ;
- ✓ apportez des sucres rapides (pour un effort immédiat) et des sucres lents (pour un effort prolongé).
- ✓ Une boisson sucrée pendant l'effort permet un apport de sucres rapides, qui sont rapidement assimilés par l'organisme et directement convertis en énergie. On trouve des sucres lents dans le pain complet, les pâtes complètes, les légumes secs : le glucose est apporté aux muscles de façon régulière.

Après l'effort, pensez à reconstituer votre réserve de glycogène (réserve de glucose de l'organisme) en consommant des bananes ou des fruits secs et continuez à bien vous hydrater.

Mes conseils en homéopathie

Ces souches permettent une meilleure récupération après effort. Prenez 5 granules par souche, deux à trois fois par jour, avant, pendant et après l'effort.

Arnica montana 9 CH	Médicament principal qui agit sur les muscles, et sur le tissu cellulaire et capillaire. En préventif, avant l'effort, l'Arnica permet d'éviter les courbatures, la fatigue musculaire et les contractures.
China rubra 9 CH	Lorsque la fatigue est due à une sueur abondante ou à une hémorragie.
Colocynthis 9 CH	Crampe améliorée par la position pliée en deux, par la chaleur.

Cuprum metallicum 9 CH	Contre les crampes qui font suite à un effort ou à un stress. Utilisée au coucher, chez la personne âgée notamment, cette souche prévient les crampes nocturnes.
Rhus toxicodendron 9 CH	Contre la sensation de raideurs articulaires, de courbatures, de meurtrissures. C'est un bon remède de rééducation après un traumatisme.
Sarcolacticum acidum 9 CH	Contre la sensation de courbature, de contracture lors d'un effort intense où l'acide lactique s'accumule en excès dans les muscles.
Staphysagria 9 CH	Courbature associée à douleur brûlante.

Sporténine® du laboratoire Boiron, à base d'Arnica montana 9 CH, de Sarcolacticum acidum 3 CH et de Zincum oxydatum 3 CH, limite les courbatures et s'oppose à l'accumulation d'acide lactique dans les muscles, à l'origine de la crampe. Cette spécialité se présente sous la forme de comprimés à croquer, à prendre avant, pendant et après effort, toutes les heures (au maximum dix sur la journée).
Préparation au sport : Dans une bouteille d'eau, dissolvez 10 granules en 9 CH d'**Arnica montana** (action musculaire : contre courbatures, meurtrissures, brisures, traumatismes), de **Rhus toxicodendron** et de **Sarcolacticum acidum**. À boire aussi souvent que nécessaire.

Mes conseils en aromathérapie

Formule anticrampes

Mélangez 1 goutte de **girofle** (contre les crampes), 1 goutte de **lavandin super** (tonique musculaire), 1 goutte d'**eucalyptus citronné** (anti-inflammatoire) et 10 gouttes d'huile végétale de millepertuis. Appliquez en massage au niveau de votre muscle endolori.

Attention ! Cette formule est photosensibilisante et réservée à l'adulte. La girofle est dermocaustique, ne l'appliquez pas sur une peau déjà lésée.

Formule « préparation à l'effort »

Pour éviter les contractions musculaires, mélangez 2 gouttes de **romarin à camphre**, 2 gouttes de **gaulthérie couchée** (chauffe le muscle) et 2 gouttes de **lavandin super** dans 10 gouttes d'huile végétale d'arnica. Appliquez en massage sur les genoux et les muscles sensibles. Cette formule est réservée à l'adulte.

Mes conseils en médication familiale

L'application de froid (à l'aide d'une poche remplie de gel, à mettre au congélateur) entraîne une vasoconstriction, ce qui limite la douleur. Ne placez pas la poche de froid directement sur la peau, mettez-là dans un tissu de protection.

Omega Pharma commercialise une huile de massage, **Effort musculaire kiné+6®**. Elle est composée d'huile végétale de macadamia et des huiles essentielles de camphre, romarin, lavande aspic, girofle, cajeput, lavandin et menthe, qui vont préparer les muscles à l'effort (en friction énergique) et faciliter la récupération après effort (en massage doux après l'effort). Cette huile est réservée à l'adulte. Lavez-vous bien les mains après emploi.

Le **baume chinois®** (commercialisé notamment par le laboratoire Arkopharma) à base d'huiles essentielles de cannelle, girofle, eucalyptus radié, thym, cajeput, ylang-ylang, gingembre, romarin officinal et *Mentha arvensis* est un remède ancestral pour soulager les douleurs musculaires ou articulaires. Frictionnez une noisette de baume sur la zone endolorie. Dès que vous sentez la chaleur, arrêtez la friction et laissez les huiles essentielles agir. Cette sensation de chaleur est suivie d'une sensation de froid (due à la menthe). Lavez-vous bien les mains après emploi.

En cas de contracture musculaire, l'application de chaleur permet de décontracter les muscles et de soulager la douleur. Il existe des patchs chauffants à appliquer localement et à laisser durant huit à dix heures selon la gamme. Au contact d'air, le charbon actif du patch libère de la chaleur de façon progressive et constante

jusqu'à atteindre les 40 °C. Ne pas utiliser si la peau est lésée. De nombreux sportifs pensent que l'apport de protéines (souvent sous forme de poudre) va contribuer à développer la musculature. Cet apport ne doit se faire que sous contrôle médical, pour ne pas provoquer de graves séquelles rénales. Ce n'est que l'endurance qui va développer la musculature. Certes, il est conseillé de consommer des protéines en cas de sport d'endurance, mais privilégiez les protéines d'origine animale (œuf, lait, viande, poisson), et hydratez-vous suffisamment dans la journée, afin que les reins puissent éliminer efficacement les déchets azotés sans séquelles.

Crevasses

Qu'est-ce que c'est ?

Fissure cutanée, superficielle ou profonde, sans perte de substance, formée dans le derme.

Mes conseils en phytothérapie

La **Crème aux Plantes médicinales** du laboratoire Weleda est un soin réparateur. À base d'huiles essentielles, d'huiles végétales, de cire d'abeille et d'extraits végétaux (pensée sauvage, feuille de romarin, fleur de camomille, fleur de souci), elle nourrit la peau sèche et abîmée.

Mes conseils en aromathérapie

Le soir, dans la crevasse, appliquez 1 goutte de **ciste ladanifère**. Vous pouvez l'utiliser en journée jusqu'à trois fois par jour. Rajoutez 1 goutte d'**hélichryse italienne de Corse** s'il y a douleur.
Pour obtenir une lotion à masser, mélangez 1 goutte de **ciste ladanifère**, 3 gouttes de **lavande officinale française** et 5 gouttes d'huile végétale d'argan, à appliquer quatre fois par jour jusqu'à cicatrisation.

Mes conseils en médication familiale

Urgo Filmogel® Crevasses est un pansement liquide qui comble la crevasse et la cicatrise. La solution forme, au contact de l'air, un film protecteur transparent et souple. Résistant à l'eau, il s'adapte aux crevasses de la main notamment. Vous pouvez l'appliquer deux à trois fois par jour, jusqu'à ce que la crevasse soit complètement cicatrisée. En raison de la présence d'alcool, ne l'appliquez pas chez l'enfant de moins de 3 ans.

Si la peau de vos mains est sèche, pour prévenir l'apparition d'une future crevasse, appliquez en massage la crème **Urgo Prévention crevasses®**. Elle contient de l'huile de germe de blé (riche en vitamine E pour hydrater et réparer la peau), de la glycérine et du beurre de karité (pour adoucir la peau), de l'allantoïne (aux propriétés apaisantes) et des vitamines E et B5 (qui favorisent la régénération cellulaire).

Cystite

Qu'est-ce que c'est ?

La cystite est une inflammation de la vessie, qui fait suite à une infection par des germes pathogènes, tels qu'*Escherichia coli*, et entraîne envies fréquentes d'uriner et brûlures, et parfois douleurs du bas-ventre.

En cas de non-amélioration sous vingt-quatre heures ou en cas d'apparition de fièvre, consultez votre médecin.

Votre hygiène de vie

Il est important de boire suffisamment (1,5 litre d'eau par jour) pour éliminer les toxines produites par la bactérie. Urinez dès que l'envie s'en fait sentir. Évitez une hygiène intime trop agressive (pas de douche vaginale) qui détériore la flore vaginale. Portez des sous-vêtements en coton. Les urines doivent être claires.

Mes conseils en homéopathie

D'emblée, prenez 3 granules toutes les 30 minutes de **Cantharis 5 CH** (soulage la forte douleur). Vous y associerez **Mercurius corrosivus 5 CH** (soulage l'inflammation et la douleur brûlante), 5 granules toutes les quinze minutes, tant qu'il y a brûlure.

Mes conseils en phytothérapie

Faites cette **infusion de drainage**, pour assurer une diurèse suffisante et pour décongestionner : mélangez à parts égales **orthosiphon plante**, **busserole feuille**, **hamamélis feuille**, **bruyère fleur** et **mélisse feuille**. Faites infuser 4 cuillères à soupe pour un litre d'eau durant quinze minutes. À boire toute la journée. Vous pouvez ajouter des feuilles de menthe poivrée pour améliorer le goût.

Pour prévenir la récidive, il est intéressant de traiter avec des probiotiques, pour rééquilibrer la flore vaginale. Vous prendrez **Féminabiane CBU®**, qui apporte : canneberge, cannelle (contenus dans la gélule ocre) et une souche microbiotique, *Lactobacillus helveticus*, concentrée à 2,5 milliards (contenus dans la gélule blanche).

La posologie sera :

- ✓ en association avec un traitement antibiotique prescrit par votre médecin : une gélule de chaque couleur le matin à jeun durant quatorze jours ;
- ✓ dès les premiers signes de l'infection : une gélule de chaque couleur quatre fois par jour durant trois jours, puis matin et soir le dernier jour ;
- ✓ en prévention : une gélule de chaque couleur tous les deux jours durant un mois.

Attention ! *La canneberge ne doit pas être utilisée si vous avez déjà fait des calculs urinaires : elle contient de l'acide oxalique qui peut provoquer l'apparition d'un calcul. N'en utilisez pas non plus si vous êtes sous traitement anticoagulant.*

Mes conseils en aromathérapie

Prenez par voie orale sur un support (miel, pain, comprimé neutre), trois fois par jour, 2 gouttes du mélange : 1 goutte de **tea-tree**, 1 goutte d'**origan compact** et 2 gouttes d'**eucalyptus citronné** et 1 goutte de **citron jaune**. Vous pouvez ajouter 1 goutte de **palmarosa** pour éviter les récidives. Vous suivrez cette posologie : quatre fois par jour les deux premiers jours, trois fois par jour le troisième jour, puis deux fois par jour durant trois jours. Le monoterpénol (antibactérien à large spectre, qui a une action plus douce que le phénol) du tea-tree renforce l'effet du phénol (antibactérien à large spectre également) de l'origan.

Sur le bas-ventre, massez 1 goutte de **basilic tropical** (dilué dans de l'huile végétale) pour soulager les spasmes.

D

Défenses immunitaires défaillantes

Votre hygiène de vie

Durant la période hivernale, enrichissez votre alimentation en :

- ✓ Antioxydants : ils neutralisent les radicaux libres produits en excès par l'organisme lors d'états de fatigue ou d'attaques virales. Vous les trouvez dans les fruits et les légumes. Citron, orange, pamplemousse et kiwi apportent également de la vitamine C.
- ✓ Fer : il transporte l'oxygène, donc renforce les défenses immunitaires. Une carence en fer entraîne une plus forte sensibilité aux infections. Vous le trouverez dans le boudin noir, les abats, le bœuf, les légumineuses, les fruits secs.
- ✓ Probiotiques : ils restaurent la flore intestinale et lui permettent d'assurer son rôle de barrière face aux pathogènes de l'environnement. Ils se trouvent dans les fromages et yaourts.
- ✓ Vitamine D : elle joue un rôle dans la réponse immunitaire. Vous la trouvez dans les produits laitiers non écrémés, les poissons gras et le jaune d'œuf.

Quelques mesures d'hygiène de base :

- ✓ Ne chauffez pas trop votre chambre à coucher et votre logement, humidifiez l'atmosphère.
- ✓ Aérez tous les jours le logement, durant au moins dix minutes, même pendant l'hiver.
- ✓ Lavez-vous régulièrement les mains ou utilisez une solution hydroalcoolique si vous êtes refroidi.

- ✓ Ménagez-vous des plages de repos : le stress et la fatigue entraînent une baisse des défenses immunitaires.
- ✓ Pratiquez une activité physique régulière, pour favoriser une bonne santé de votre organisme.

Mes conseils en homéopathie

- ✓ Schéma à adopter une fois par semaine : vous prendrez ces souches sous forme de doses en 9 CH, en alternance, durant toute la période hivernale :
  - **Influenzinum 9 CH :** dilution infinitésimale du vaccin antigrippal de l'année. La souche change donc tous les ans. Vous l'utiliserez une fois par semaine en alternance avec les souches qui suivent.
  - **Serum de Yersin 9 CH :** sérum antipesteux. Il stimule les anticorps de manière non spécifique et prévient les complications bactériennes pulmonaires.
  - **Thymuline 9 CH :** dilution d'une hormone thymique qui stimule la réponse immunitaire (permet également une immunité contre la gastroentérite). Vous prendrez une dose par semaine durant quatre semaines, puis une dose par mois durant la période hivernale.
  - Si vous êtes asthmatique, prenez une fois par semaine : **Eupatorium perfoliatum 9 CH**.
  - **Oscillococcinum®**, du laboratoire Boiron : traite et prévient toutes les viroses grippales. En préventif, alternez une fois par semaine avec les souches Influenzinum et Serum de Yersin, en remplacement de la dose de Thymuline. En cas d'état grippal débutant, prenez une dose d'Oscillococcinum® le plus tôt possible, puis une toutes les trois heures. Lors d'un état grippal déclaré, vous prendrez une dose matin et soir pendant trois jours.

- ✓ Schéma à adopter tous les jours : vous prendrez des **bourgeons de cassis** *(Ribes nigrum)* en macérat glycériné à 1 DH. Ils ont une action anti-inflammatoire et immunostimulante, et augmentent la résistance au froid et à la fatigue. Prenez 50 gouttes le matin (adulte). Associez tous les matins 5 granules d'**Echinacea angustifolia 7 CH**.

L52 du laboratoire Lehning se présente sous forme de solution buvable. Vous l'utiliserez dans les états grippaux associant courbatures, fièvre et toux sèche. Pour un adulte, vous prendrez une dose de 20 gouttes, diluées dans un peu d'eau, jusqu'à huit fois par jour tant qu'il y a des symptômes. Ce médicament peut être utilisé en préventif, à raison de 20 gouttes deux à trois fois par jour durant la saison hivernale. Pour un enfant de plus de 2 ans, vous donnerez des doses de 10 gouttes.

Mes conseils en phytothérapie

La **gelée royale** est la substance nutritive élaborée par les abeilles ouvrières, à partir notamment de pollen, elle est destinée à nourrir les jeunes larves (au cours des trois premiers jours de croissance) et la reine. Riche en sucres, protéines, minéraux, vitamines du groupe B et oligoéléments, elle réduit la fatigue et renforce l'immunité. Le laboratoire Arkopharma la commercialise sous forme d'ampoules buvables, à prendre quotidiennement en cure de vingt jours.
La spécialité Echinasor® (laboratoire Soriavie) combine Échinacée, Propolis (renforce l'action de l'échinacée) et huile essentielle de thym à thymol (antiseptique respiratoire). Sous forme de gouttes, l'adulte prendra 1 ml trois fois par jour, durant quatre semaines.

Mes conseils en aromathérapie

- ✓ Pour vous immuniser (adulte), appliquez 2 gouttes de **ravintsara** sur la face intérieure de vos poignets, frottez-les l'un contre l'autre, puis respirez. Le ravintsara est un stimulant immunitaire, mais aussi

antiviral, antibactérien et expectorant. Appliquez-le tous les matins en prévention durant la saison hivernale. Pendant un état grippal, appliquez 2 gouttes sur la face intérieure des poignets toutes les quatre heures durant un à deux jours. Si vous préférez l'utiliser en massage du thorax, vous mélangerez 3 gouttes de ravintsara et 5 gouttes d'huile végétale de noisette.

✓ Pour votre enfant de plus de 3 ans, mélangez 2 gouttes de **citron jaune** dans 5 gouttes d'huile végétale de noisette et massez-lui ventre et thorax.

✓ Votre enfant de plus de 7 ans peut associer 1 goutte de **sapin de Sibérie** (restaure la vitalité), 1 goutte de **thym à linalol** (immunostimulant et prévient la contagion) et 1 goutte d'**eucalyptus radié** (anti-infectieux), en massage sur le ventre et le thorax tous les matins avant le départ à l'école.

Mes conseils en médication familiale

Je vous conseille une cure de probiotiques d'un mois, avec **Lactibiane ALR®** du laboratoire Pileje. Grâce à la souche *Lactobacillus salivarius* LA 302 dosée à 4 milliards par gélule (prévient les infections en produisant des bactériocines qui tuent les bactéries pathogènes), à la quercétine (flavonoïde antioxydant, antihistaminique et anti-infectieux) et au romarin (antibactérien, fongicide et mucolytique), vous renforcez vos défenses immunitaires. Ce médicament ne convient pas à la femme enceinte ou allaitante. Vous prendrez une gélule blanche (avec le microbiotique) et une gélule jaune (quercétine et romarin) tous les matins à jeun.

Diarrhée

Qu'est-ce que c'est ?

La diarrhée représente l'évacuation fréquente et rapide de selles liquides. Elle peut s'accompagner de ballonnements ou de vomissements. Ce n'est pas une maladie mais un symptôme qui traduit une irritation de l'intestin. Si elle persiste plus de vingt-quatre heures, si vous avez des saignements, ou si elle survient chez le jeune enfant, consultez votre médecin.

Votre alimentation

L'alimentation permet d'assurer une réduction des symptômes et un confort digestif. Ce régime devra être poursuivi pendant au moins trois jours : viande maigre (blanc de poulet, jambon), œuf dur, poisson, riz, semoule, pommes de terre en purée, carottes cuites, gelée de fruits. Banane bien mûre et riz salé cuit seront les meilleurs aliments. En effet, ils contiennent de l'amidon sous une forme plus digestible.

Les jours suivants, élargissez progressivement aux fruits bien cuits, compote, confiture et pain blanc, puis réintroduisez progressivement tous les fruits et légumes cuits ainsi que les féculents sous toutes leurs formes. En dernier, vous remangerez fruits crus, légumes crus et lait.

Buvez beaucoup : eaux gazeuses fortement minéralisées (St-Yorre®, Vals®) mais attention à l'apport en sodium, bouillons, eau plate, tisanes. Le Coca-Cola® est autorisé exceptionnellement, le sucre permettant de réabsorber l'eau. De plus, les acides qu'il contient (notamment l'acide phosphorique) agissent comme antiseptiques intestinaux. En revanche, pensez à bien dégazéifier la boisson, en remuant avec une petite cuillère. Le gaz irriterait encore plus les parois de l'intestin, déjà irritées par la diarrhée.

Mes conseils en homéopathie

Diarrhée seule

Les prises seront rapprochées, toutes les trente minutes, puis espacez les prises dès amélioration jusqu'à en prendre trois fois par jour.

Antimonium crudum 5 CH	Selles mi-solides mi-liquides, langue blanche.
China rubra 7 CH	Diarrhée fétide et jaune, abondante, fréquente, associée à ballonnements, fatigue, vertiges, hypotension.
Gelsemium sempervirens 5 CH	Selles jaune clair, avec tremblements et « jambes coupées ».
Rheum officinale 9 CH	Diarrhée faisant suite à une ingestion de fruits pas mûrs.

Diarrhée associée à des vomissements

Arsenicum album 5 CH	Diarrhée fétide, brûlante, douloureuse, nauséabonde, brunâtre. L'eau de boisson est rejetée dès qu'elle entre dans l'estomac. Sont associés gaz, vomissements, fatigue et sueurs froides.
Veratrum album 5 CH	Diarrhée très profuse, en jets, fréquente, sueurs froides, douleurs abdominales, vomissements et fatigue.

Diarrhée associée à des crampes intestinales

Aloe socotrina 5 CH	Diarrhée suite à un refroidissement. Impérieuse et en jet, elle est associée à des gaz et des douleurs abdominales.
Argentum nitricum 5 CH	Selles vertes, douleurs abdominales.

Dulcamara 5 CH	Selles jaunâtres qui surviennent après avoir transpiré, avec fièvre et douleurs abdominales.
Mercurius solubilis 5 CH	Selles glaireuses avec impression de ne jamais avoir vidé son intestin, douleurs abdominales, fatigue, hypersalivation et haleine fétide.
Podophyllum peltatum 5 CH	Selles liquides, abondantes, fétides, avec gaz, douleurs abdominales, nausées et fatigue, aggravées par la prise alimentaire (notamment les fruits frais), améliorées par la position couchée sur le ventre.

Crampes abdominales pendant un épisode de diarrhée

Prenez 3 granules toutes les heures, puis espacez les prises dès amélioration jusqu'à en prendre trois fois par jour, tant que les symptômes persistent.

Colocynthis 9 CH	Douleurs améliorées par la position pliée en deux.
Cuprum metallicum 9 CH	Douleurs vives et brutales, qui déclenchent une toux spasmodique, améliorées en buvant de l'eau froide ou en baillant.
Magnesia phosphorica 9 CH	Crampes améliorées en se penchant en avant.

La solution buvable **L107®** du laboratoire Lehning est indiquée en cas de gastroentérite. L'adulte prendra 10 gouttes après chaque selle liquide (maximum 60 gouttes par jour). Espacez les prises dès amélioration jusqu'à en prendre trois fois par jour. Pour un enfant de 30 mois à 12 ans, la posologie sera de 3 gouttes après chaque selle liquide avec un intervalle d'au moins quatre heures entre deux prises (maximum 30 gouttes par jour). Espacez les prises dès amélioration jusqu'à en prendre trois fois par jour. La durée de traitement n'excédera pas cinq jours.

Les coliques du bébé

Si votre bébé est alimenté au biberon, il est conseillé de passer à un lait spécifique à faible teneur en lactose durant l'épisode diarrhéique. Avant chaque biberon, donnez-lui 3 granules de chaque souche : **Colocynthis 5 CH** (contre les spasmes intestinaux), **Magnesia phosphorica 5 CH** (contre les spasmes intestinaux) et **Chamomilla 5 CH** (douleur violente, soulagée quand le bébé est porté dans les bras).

Mes conseils en phytothérapie

Vous prendrez ce mélange de plantes en infusion pour la digestion : mélangez à parts égales **sauge feuille**, **anis fruit**, **thym feuille**, **menthe poivrée feuille** et **camomille allemande fleur**.

Mélangez une cuillère à café d'**argile verte** (l'enfant de plus de 3 ans prendra une demi-cuillère) dans un verre d'eau peu minéralisée. Laissez décanter toute la nuit. Le lendemain matin, à jeun, buvez l'eau surnageant l'argile. Espacez les prises dès amélioration.

Mes conseils en aromathérapie

- ✓ Mélangez à parts égales **tea-tree** (antiviral et antibactérien), **laurier noble** (contre les ballonnements, antiviral et antibactérien) et **citron jaune** (relance l'immunité après l'épisode de diarrhée), à raison d'une goutte par voie orale trois fois par jour pendant dix jours. Ce mélange est à conserver au réfrigérateur en raison de la présence d'essence de citron (qui peut s'oxyder à température ambiante).

- ✓ Massez votre ventre avec de la **lavande officinale française** en cas de crampes, c'est un antispasmodique puissant.

- ✓ Lors de diarrhée post-antibiothérapie, mélangez 1 goutte de **cannelle écorce de Ceylan** (antibactérien à large spectre), 1 goutte de **romarin à verbénone** (contre la dyspepsie) et 1 goutte de **citron jaune** (tamponne la cannelle écorce) sur un support, trois fois par jour pendant cinq jours.

Mes conseils en médication familiale

Une cure de probiotiques est indiquée. Je vous conseille **Lactibiane référence®**, du laboratoire Pileje, qui contient quatre souches de probiotiques (*Bifidobacterium longum* LA 101, *Lactobacillus helveticus* LA 102, *Lactococcus lactis* LA 103 et *Streptococcus thermophilus* LA 104) dosés à 10 milliards par gélule. Les lactobactéries produisent de l'acide lactique qui va acidifier le milieu intestinal et éliminer certains germes pathogènes dus à une flore déséquilibrée. Les bactéries de la flore normale sont acidogènes. Les bifidobactéries acidifient le milieu intestinal et exercent la même action bénéfique. Vous prendrez une gélule trois fois par jour à distance du repas les deux premiers jours, 1 gélule deux fois par jour les deux jours suivants, pour renforcer la flore intestinale, réduire les douleurs abdominales et diminuer les gênes de type flatulences ou ballonnements. Il existe une formule enfant (elle contient en plus la souche *Lactobacillus thamnosus* LA 801 et de la vitamine D), sous forme de sachets à dissoudre dans un peu d'eau. La posologie sera la même que pour l'adulte.
Pour prévenir l'apparition d'une diarrhée lors d'un traitement antibiotique, vous ferez une cure de probiotiques avec la spécialité **Lactibiane ATB**. Vous prendrez une gélule deux fois par jour, à distance des repas et de la prise de l'antibiotique. La souche *Lactobacillus rhamnosus* LA 801 protège la flore intestinale et renforce l'immunité.

Digestion

Votre hygiène de vie

✓ Alimentation : Ajoutez du curcuma dans vos plats. C'est une épice qui facilite la digestion.

Attention ! En grande quantité, elle a une action anticoagulante.

- ✓ Mangez dans le calme, à heures fixes, et prenez bien le temps de mastiquer, ceci permet aux glandes salivaires de préparer la digestion des aliments.
- ✓ Ne buvez pas trop pendant les repas, car cela dilue les sécrétions gastriques.
- ✓ Évitez de porter des vêtements trop ajustés qui compriment le milieu du corps.

Le traitement doit rester occasionnel. Si vous devez le prendre régulièrement, ou si les symptômes durent plus d'une semaine, il est nécessaire de consulter votre médecin.

Mes conseils en homéopathie

Pour faciliter la digestion

Vous prendrez les souches seules ou en association selon vos symptômes, à raison de 5 granules trois fois par jour.

Antimonium crudum 7 CH	En cas de problème de digestion quand on mange trop, avec éructations et nausées à l'odeur des aliments.
Asa foetida 9 CH	Spasme œsophagien associé à un météorisme gastrique, éructations bruyantes à odeur d'ail.
Bryonia 9 CH	Langue blanchâtre, goût amer en bouche, diarrhée.
Carbo vegetabilis 9 CH	Ballonnements, flatulences postprandiales.
China rubra 9 CH	Sensation d'abdomen tendu, gaz.
Ignatia amara 9 CH	Après un repas frugal.
Ipeca 9 CH	Abus de graisses ou de fruits de mer.

Lycopodium clavatum 9 CH	Sensation de plénitude après avoir mangé, même en petite quantité.
Nux vomica 9 CH	Lenteur digestive avec somnolence postprandiale, nausées, pesanteur gastrique, nervosité.

Contre le hoquet

Vous prendrez 5 granules trois fois par jour :

Cuprum metallicum 5 CH	À prendre d'emblée, toutes les trois minutes jusqu'à amélioration.
Hyoscyamus niger 5 CH	Si le hoquet vient après le repas.
Ignatia amara 15 CH	Si le hoquet est dû à une émotion ou une contrariété.
Nux vomica 5 CH	Si le hoquet est dû à un repas trop copieux.

En cas de nausées

Vous prendrez 3 granules toutes les quinze minutes. Espacez les prises dès amélioration jusqu'à en prendre trois fois par jour.

Ignatia amara 9 CH	Nausées déclenchées à la moindre odeur.
Ipeca 5 CH	Nausées permanentes avec hypersalivation associée, non digestives (font suite à une toux, une grossesse, un mal des transports), non améliorées par les vomissements.
Nux vomica 5 CH	Nausées soulagées par le vomissement.
Phosphorus 5 CH	Vomissements incessants avec grande soif. Un saignement de nez peut être associé.
Symphoricarpus racemosus 9 CH	Nausées aggravées au moindre mouvement avec dégoût des aliments.

Digestodoron®, du laboratoire Weleda, se présente sous forme de gouttes. Les souches soulagent les symptômes associés à une mauvaise digestion, notamment gêne œsophagienne, ballonnements, acidité gastrique. L'adulte et l'enfant de plus de 12 ans prendront 10 gouttes dix minutes avant chaque repas. Espacez les prises dès amélioration.

Mes conseils en phytothérapie

Faites une infusion de **fenouil semence**, **menthe poivrée feuille**, **camomille allemande fleur**, **anis fruit**, **carvi fruit**, après les repas, pour améliorer la digestion.

L'**Eau de mélisse des Carmes Boyer** est une formule mise au point en 1611 par les moines du couvent des Carmes. À base de plantes et d'épices, elle aide à lutter contre le stress et facilite la digestion. Alcoolisée, elle ne sera utilisée que chez l'adulte et l'enfant de plus de 12 ans. Vous prendrez 15 gouttes après le repas, deux à trois fois par jour, sur un morceau de sucre ou dans une infusion.

L'**Élixir du Suédois** est un alcoolat de plantes, utilisé à visée dépurative dès l'Antiquité et ramené en Europe durant les croisades. Cette préparation est à base d'herbes du Suédois, de thériaque vénitienne, de camphre et d'alcool à 40 °C. Vous prendrez une cuillère à café matin et soir, diluée dans une infusion tiède, vingt jours par mois, à raison de trois cures par an. Les plantes doivent macérer dans l'alcool durant environ deux mois. Le vieillissement optimise l'efficacité de l'élixir. Cette formule est réservée à l'adulte.

La **bétaïne** (sous forme de citrate en comprimés effervescents) est une substance extraite de la betterave à sucre. Elle facilite la digestion et empêche une accumulation de triglycérides dans le foie. Son usage doit rester occasionnel. En cas de problèmes digestifs fréquents, consultez votre médecin. La femme enceinte ou qui allaite, de même que la personne sujette au reflux gastro-œsophagien, ne doit pas utiliser la bétaïne.

Le **Cyrasil®** (laboratoire Soriavie), à base d'artichaut, de chardon marie et de radis noir, permet un drainage hépatobiliaire chez l'adulte lors du changement de saison. Prenez un flacon unitaire chaque soir en cure de deux semaines.

Mes conseils en aromathérapie

✓ En cas de digestion lente, prenez 1 goutte d'**aneth** sur un comprimé neutre avant les principaux repas.

✓ En cas d'excès alimentaire ou de spasmes, lors d'une crise douloureuse après le repas, prenez 1 goutte de **basilic tropical** dans du miel. Massez 1 goutte d'**estragon** et 10 gouttes d'huile végétale de noisette sur le bas-ventre, dans le sens des aiguilles d'une montre.

✓ Après un repas riche, pour aider à la digestion, prenez 1 goutte de **mandarine rouge** par voie orale.

✓ Formule digestion lente : dans une cuillère à café de miel, mélangez 5 gouttes de **basilic tropical**, 25 gouttes de **citron jaune**, 15 gouttes de **menthe poivrée** et 5 gouttes de **romarin à verbénone** ; laissez fondre dans la bouche 3 gouttes de ce mélange. Idéal avant le petit-déjeuner, mais peut se répéter deux à trois fois par jour.

✓ Formule mauvaise haleine : par voie orale, prenez 1 goutte de **laurier noble** et 1 goutte de **citron jaune**. Le citron est fragile à température ambiante, conservez-le au réfrigérateur.

✓ Pour soulager les problèmes digestifs de votre bébé, massez-lui le ventre avec l'**huile de massage confort digestif®** du laboratoire Pranarom (adapté au bébé dès 3 kg). À base de camomille noble, de lavande officinale, de petit grain bigarade et de fenouil, cette huile soulage les crampes et favorise une bonne digestion. Appliquez deux jets de spray avant chaque biberon ou tétée, et massez dans le sens des aiguilles d'une montre, jusqu'à quatre

massages dans la journée. Lorsque vous changez votre bébé, faites-lui faire des mouvements avec les jambes du bas vers le haut, pour faciliter l'évacuation des gaz.

- ✓ En cas de nausées :
  - pour un adulte : associez 6 gouttes de **citron jaune** et 1 goutte de **menthe poivrée**. Prenez-en 1 goutte par voie orale, sur un support, toutes les quinze minutes ;
  - pour un enfant de plus de 6 ans : donnez 1 goutte de **citron jaune** (dans une cuillère à café de miel) deux à trois fois par jour.

Mes conseils en médication familiale

Une cure de probiotiques est indiquée. Je vous conseille **Lactibiane référence®**, du laboratoire Pileje, qui contient quatre souches de probiotiques dosés à 10 milliards par gélule. Vous prendrez une gélule une fois par jour à distance des repas, pour renforcer la flore intestinale, améliorer le transit, réduire les douleurs abdominales et diminuer les gênes de type flatulences ou ballonnements. Vous ferez une cure de un à trois mois selon les gênes. En cas de simple inconfort digestif, une cure de dix jours est suffisante pour être efficace. Il existe une formule enfant, sous forme de sachets, à dissoudre dans un peu d'eau. Cette formule est enrichie en vitamine D. La posologie sera la même que pour l'adulte.

E

Eczéma

Qu'est-ce que c'est ?

L'eczéma est une affection de la peau caractérisée par des plaques rouges couvertes de petites vésicules qui se rompent, suintent et forment des croûtes et des squames. Il peut entraîner des démangeaisons. Les lésions peuvent être nombreuses : eczéma sec, eczéma suintant, lésions remaniées par le grattage. L'eczéma peut être soit de contact (causé par un allergène), soit atopique (débute chez le nourrisson et récidive chez l'adulte).

Votre hygiène de vie

Privilégiez les vitamines A, B, C et E : La vitamine A pour préserver la souplesse de la peau (favorise également la cicatrisation), les vitamines B pour la santé de la peau, la vitamine C pour ses propriétés anti-infectieuses, et la vitamine E contre le vieillissement cutané.
En cas d'eczéma infecté, privilégiez un régime hypotoxique : limitez viandes grasses, gibier, abats, charcuterie, plats en sauce, crustacés, fritures, épices, café, chocolat. Réduisez l'apport en sucre.
Le stress peut être à l'origine de poussée d'eczéma. Tenez-en compte.

Mes conseils en homéopathie

Vous prendrez les souches seules ou en association selon vos symptômes, à raison de 3 granules trois fois par jour.

Démangeaisons

Apis mellifica 9 CH	Démangeaisons, peau rouge avec vésicules.
Histaminum	Peau rouge associée à des démangeaisons.

Poumon histamine 15 CH	De façon systématique, trois fois par jour (et non quatre fois par jour comme préconisé précédemment).
Urtica urens 5 CH	Démangeaisons avec œdème piquant, brûlant, aggravé en grattant.

Lésions qui suintent

Antimonium crudum 9 CH	Eczéma du visage et du cuir chevelu.
Mezereum 15 CH	Présence de croûtes.
Petroleum 9 CH	Suintement irritant.

Selon l'aspect

Apis mellifica 9 CH	Exéma rosé.
Arsenicum album 9 CH	Grosses squames.
Berberis vulgaris 9 CH	Localisé au niveau du pli du coude.
Cantharis 9 CH	Présence de grosses vésicules.
Graphites 9 CH	Localisé derrière l'oreille.
Psorinum 9 CH	Localisé dans le conduit auditif.
Rhus toxicodendron 9 CH	Petites vésicules.

Mes conseils en phytothérapie

Cette infusion de drainage est indiquée, à raison de 2 cuillères à café par tasse (pas plus de trois tasses par jour) : mélangez à parts égales **pissenlit racine** (drainage hépatobiliaire), **mélisse feuille** (sédative) et **pensée sauvage fleur** (drainage cutané). Faites bouillir trois minutes le mélange dans de l'eau, puis laissez infuser quinze minutes. Filtrez avant utilisation. Ce drainage peut éviter les rechutes et la chronicité.

Il peut être donné à l'enfant. Sachez qu'il peut y avoir aggravation en début de drainage.
Lorsque l'eczéma est infecté, faites infuser dans un litre d'eau chaude durant quinze minutes 30 g de chaque plante : **camomille romaine fleur**, **lavande fleur**, **oranger feuille**, **tilleul bractée** et **verveine feuille.** Versez dans l'eau de votre bain, en ajoutant une poignée de flocons d'avoine : l'avoine adoucit l'eau du bain et votre peau irritée, et le mélange de plantes va vous délasser.
L'**argile verte** peut être utilisée pour assécher les lésions suintantes et favoriser une bonne cicatrisation. Mélangez-la à de l'eau tiède afin d'obtenir une pâte, appliquez-la en couche épaisse sur la zone à traiter, et laissez l'argile sécher.

Mes conseils en aromathérapie

✓ Au quotidien, diluez 1 goutte de **palmarosa** dans votre crème hydratante pour bien hydrater votre peau et régénérer les cellules cutanées.

✓ Formule démangeaisons : Mélangez 1 goutte de **lavande aspic française** et 1 goutte de **bois de rose** dans une cuillère à café d'huile végétale de germe de blé. Massez localement, trois fois par jour pendant deux à cinq jours.

✓ Formule eczéma sec : Vous utiliserez 2 gouttes du mélange suivant deux fois par jour sur les plaques : 1 goutte de **lavande officinale française**, 1 goutte de **pin sylvestre**, 1 goutte de **géranium odorant** et 9 gouttes d'huile végétale d'argan. Les conifères contiennent des molécules actives (monoterpènes) aux propriétés similaires à la cortisone, et soulagent rapidement une crise d'eczéma.

Mes conseils en médication familiale

La gamme **Exomega**® du laboratoire Aderma soulage votre peau atopique. Pour l'hygiène, vous utiliserez soit l'huile lavante (en cas de crise), soit le gel moussant émollient (au quotidien). Adaptés à la

peau du nourrisson, de l'enfant et de l'adulte, ces produits lavent la peau en douceur et calment les irritations. Pour l'hydratation, appliquez le baume émollient. L'avoine calme les irritations, la glycérine hydrate, la vitamine B3 et la Filaxérine® vont restaurer le film hydrolipidique de la peau.

État grippal

Qu'est-ce que c'est ?

L'état grippal regroupe tous les symptômes tels rhume, fièvre, maux de tête, non provoqués par le virus de la grippe mais par d'autres virus respiratoires qui se transmettent par contact physique direct ou par les sécrétions nasales.

Mes conseils en homéopathie

Pendant l'état grippal

Vous prendrez 5 granules par prise toutes les heures. Espacez les prises dès amélioration jusqu'à la disparition des symptômes avec trois prises par jour.

Arnica montana 9 CH	Douleurs généralisées dans tout le corps.
Bryonia 9 CH	En cas de toux sèche, de sensation de soif intense, et de courbatures améliorées par le repos.
Eupatorium perfoliatum 9 CH	Soulage les douleurs musculaires, les courbatures grippales.
Gelsemium sempervirens 9 CH	Soulage fièvre et céphalée, de même que frissons, tremblements, courbatures, sueurs, faiblesse générale. Le visage est rouge.

Pyrogenium 9 CH	Traite l'infection aigüe. Prenez 3 granules matin et soir pendant trois jours.
Rhus toxicodendron 9 CH	En cas de douleurs articulaires et de courbatures, améliorées par le mouvement.

Pour soulager la fièvre

Vous prendrez 5 granules par prise toutes les heures. Espacez les prises dès amélioration jusqu'à la disparition des symptômes avec trois prises par jour..

Aconitum napellus 9 CH	Fièvre élevée, début brutal. Pas de sueur, sensation de soif intense. Peuvent être associées : agitation et angoisse. Suite de froid sec.
Belladonna 9 CH	Fièvre élevée, début brutal, visage rouge, sueurs. Vous êtes abattu, l'état est amélioré par le chaud sous la couette.
Bryonia 9 CH	Fièvre en plateau, soif, gorge sèche.
Ferrum phosphoricum 9 CH	Fièvre modérée (38 °C), d'apparition progressive, sueurs et soif modérées. A une action anti-inflammatoire au niveau de l'oreille.
Gelsemium sempervirens 9 CH	Fièvre en plateau, frissons, tremblements, absence de soif.
Rhus toxicodendron 9 CH	Fièvre élevée en plateau, douleurs articulaires, soif intense.

Convalescence

Vous prendrez 5 granules trois fois par jour.

China rubra 9 CH	Est utilisé en cas de sueurs, de fatigue physique résiduelle.
Kalium phosphoricum 9 CH	Soulage la fatigue psychique avec hypersensibilité et irritabilité.

Avena sativa 3 DH, Alfalfa 3 DH, Céréales germées 3 DH	Ce mélange sera utilisé en cas de manque d'appétit, notamment pour les enfants. Ces basses dilutions permettent de stimuler l'appétit.

Mes conseils en phytothérapie

Prenez une infusion de **mauve** (antitussive, anti-inflammatoire, adoucissante des voies respiratoires) et **thym** (antiseptique pour soigner les infections pulmonaires, diminuer les sécrétions nasales, antiviral, efficace contre la toux sèche). Associez de l'**échinacée** pour stimuler vos défenses.

Mes conseils en aromathérapie

- ✓ Mélange par voie orale : mélangez à parts égales **niaouli** (anti-infectieux), **ravintsara** (immunostimulant) et **citron jaune** (potentialise l'action des huiles essentielles associées et stimule le système immunitaire). Prenez-en 2 gouttes sur un support (miel, pain ou comprimé neutre), trois fois par jour en milieu de repas pendant cinq jours. Ce mélange est réservé à l'adulte et est à conserver au réfrigérateur.

- ✓ Mélange pour massage : 2 gouttes de **niaouli** (antiviral), 2 gouttes de **ravintsara** (stimule les défenses immunitaires), 2 gouttes de **romarin à cinéole** (fluidifiant des sécrétions, soulage rhinites et sinusites), et 5 gouttes d'huile végétale de macadamia. Appliquez matin et soir sur les poumons et les côtes dès les premiers signes du refroidissement. Ce mélange est réservé à l'adulte.

- ✓ Diffusion : La diffusion d'huiles essentielles permet d'assainir une atmosphère contaminée et est excellente en période grippale.

En cas de bronchite

Mélangez dans la cuve du diffuseur 2 gouttes d'**eucalyptus radié**, 1 goutte de **menthe poivrée**, 2 gouttes de **lavande officinale**

française et 2 gouttes de **pin des montagnes**. Diffusez quinze minutes dans une pièce.

En cas de rhinite

Lors des premiers refroidissements, mélangez à parts égales **sapin de Sibérie** (assainissant atmosphérique et décongestionnant en cas de sinusite), **citron jaune** (rafraîchit et purifie l'air ambiant) et **eucalyptus radié** (purifie l'air ambiant, décongestionne les voies respiratoires hautes). Ce mélange se conserve au réfrigérateur.

Azeol AB® (laboratoire Pileje) contient de l'eucalyptus globulus (décongestionnant pulmonaire), de la cannelle (anti-inflammatoire et décongestionnante), du romarin (stimule les défenses immunitaires) et de la carotte (protège le foie). Vous prendrez deux capsules trois fois par jour durant six jours. Ne les prenez pas après 18 heures, car le phénol de la cannelle est excitant.

Après un épisode infectieux

Pour restimuler votre organisme, prenez 1 goutte de **citron jaune** (renforce l'organisme face à l'agression microbienne et tonifie l'immunité et votre forme physique) dans de l'eau miellée tiède quatre fois par jour.

F

Fatigue

Votre alimentation

La fatigue a de multiples causes (manque de sommeil, convalescence, anémie...), accentuée par une alimentation appauvrie en vitamines et minéraux. Prenez à heures fixes trois repas par jour, plus une collation vers 16 heures pour éviter le coup de pompe de fin d'après-midi. Le dîner doit être léger et ne pas comporter de fromage. Buvez suffisamment en journée, une mauvaise hydratation entraîne une sensation de fatigue. N'abusez pas de la caféine : elle masque les signes de la fatigue et épuise l'organisme. Ne consommez pas d'alcool avant le coucher, il perturbe les cycles du sommeil.

Votre hygiène de vie

✓ Adoptez des heures de sommeil régulières dans une chambre pas trop surchauffée, pour que le sommeil soit réparateur et de bonne qualité. Bannissez toute source de lumière et d'ondes (enteignez le téléphone dans la chambre !). Ménagez-vous des moments de détente dans la journée, dans la semaine, pour permettre à votre organisme de récupérer. Ne regardez pas d'écran (télévision, ordinateur) avant le coucher.

✓ Pratiquez une activité physique modérée, pour évacuer le stress, source de fatigue. Le sport permet de rééquilibrer le rythme biologique et de réduire la fatigue. Évitez la séance de sport en fin d'après-midi, elle vous exciterait au moment de dormir.

- ✓ Apprenez à bien respirer : dos bien droit, inspirez profondément et lentement, poitrines et épaules immobiles, en gonflant le ventre ; puis expirez l'air par la bouche lentement aussi longtemps que possible. Faites dix cycles d'inspiration-expiration à la suite. Il s'agit de la respiration abdominale.

Mes conseils en homéopathie

Vous prendrez 3 granules trois fois par jour :

Arnica montana 9 CH	Fatigue physique
China rubra 9 CH	Fatigue par pertes liquidiennes (diarrhée ou vomissement)
Phosphoricum acidum 9 CH	Fatigue par surmenage intellectuel
Zincum metallicum 5 CH	Fatigue par manque de sommeil

Mes conseils en phytothérapie

- ✓ Prenez tous les matins de l'**argousier**. Riche en vitamines (A, B, C, E), oligoéléments (fer, manganèse, calcium), acides gras et acides aminés, il lutte contre la fatigue.

- ✓ Faites infuser dans 1 litre d'eau chaude durant quinze minutes 30 g de chaque plante : **eucalyptus**, **bruyère**, **lavande**, **menthe** et **pin**. Puis versez dans l'eau de votre bain : vous vous sentirez tonifié.

Mes conseils en aromathérapie

- ✓ Appliquez 1 goutte de **sapin de Sibérie** sur les poignets, matin et soir. Cette huile essentielle contient un ester rééquilibrant nerveux, qui va lutter contre votre fatigue physique.

- ✓ Par voie orale, prenez 1 goutte de ce mélange matin et midi après les repas : 1 goutte de **ravintsara** (utilisé comme stimulant physique et psychique, agit dans le temps), 1 goutte de **laurier noble**

(redynamise, agit dans le temps) et 1 goutte de **cannelle feuille de Ceylan** (agit immédiatement contre l'épuisement, stimule l'énergie). Formule réservée à l'adulte en cure de vingt jours par mois.

✓ Pour la fatigue de votre enfant de plus de 7 ans : En massage sur son ventre le matin, vous utiliserez 1 goutte de ce mélange : 1 goutte de **palmarosa** (neurorégulateur), 1 goutte de **thym à linalol** (tonique physique et psychique), 1 goutte de **romarin à cinéole** (stimulant physique) et 6 gouttes d'huile végétale d'amande douce.

✓ Pour la fatigue de votre enfant de plus de 3 ans : Le soir, massez 1 goutte de **mandarine rouge** (calmante et relaxante douce) sur son ventre. Le matin avant l'école, massez-lui 1 goutte de **thym à linalol** sur les poignets (tonique physique et psychique).

Mes conseils en médication familiale

Un complexe multivitaminique va vous redynamiser. À prendre le matin, en cure d'un mois. Il existe plusieurs présentations.

Attention ! Si vous avez une pathologie thyroïdienne, veillez à ce qu'il n'y ait pas d'iode dans le complexe que vous prendrez.

Foie engorgé

Le foie filtre le sang et élimine les déchets par la bile. L'accumulation de toxines et de graisses alimentaires peut l'engorger. Une cure de drainage permet de stimuler non seulement le foie, mais également l'estomac, les intestins et les reins. Le métabolisme du fer, la régulation du cholestérol et des triglycérides sanguins sont alors plus efficaces.

Votre alimentation

Votre alimentation peut être détoxifiante pour le foie.

Aliments	Intérêts
Parties souterraines des carottes, navets, panais...	Minéraux et fibres.
Endives	Diurétiques, apportent du sélénium (antioxydant).
Choux, brocolis, navets, radis, cresson	Contiennent des substances soufrées qui stimulent la détoxification hépatique et l'élimination de la bile.
Topinambours, salsifis cuits, ail, oignons, pommes de terre refroidies, asperges, bananes, pissenlit, poireaux	Apportent des fructanes (prébiotiques qui rééquilibrent la flore intestinale et qui maintiennent une bonne flore intestinale).
Fruits rouges (grenade, framboises, fraises...)	Riches en acide ellagique (puissant antioxydant hépatique).
Curcuma	Hépatoprotecteur, antioxydant et anti-inflammatoire.
Anis	Favorise la digestion, antispasmodique.

Mes conseils en homéopathie

Les souches seront utilisées en dilution 9 CH. Prenez 5 granules trois fois par jour.

Chelidonium majus	Douleur hépatique, langue jaune, haleine fétide, amère.
China rubra	Douleur hépatique, langue jaune, haleine fétide, amère avec ballonnements, gaz, diarrhée et fatigue générale.
Nux vomica	Sensation de poids sur l'estomac et de vertiges.

Solidago virga aurea	En cas d'alternance d'épisodes de diarrhée et de constipation
Taraxacum dens leonis	Douleurs hépatiques.

La spécialité **Choléodoron®** du laboratoire Weleda contient *Chelidonium majus* (racines de chélidoine) et *Curcuma xanthorrhiza* (rhizome de curcuma) en dilution au dixième. Vous prendrez 15 gouttes après chaque repas, lorsque vous ressentez ballonnements, éructations, nausées, sensation de lourdeur et de digestion lente.

Attention ! Cholérétique (stimule la production de bile par le foie) et cholagogue (favorise l'évacuation de la bile vers l'intestin), ce médicament ne doit pas être utilisé chez la femme enceinte ou chez l'enfant de moins de 12 ans.

Mes conseils en phytothérapie

Le chardon marie (**Legalon®**), hépatoprotecteur, pris sous forme de cures à l'intersaison ou avant les fêtes de fin d'année, permet de drainer le foie : il protège les cellules du foie de tout abus alimentaire et facilite l'élimination des toxines. Vous prendrez une gélule midi et soir durant deux semaines. Il contient des flavonoïdes particuliers (silybine, silydilanine, silychristine) et des acides oléique et linoléique.

Prenez ce mélange pour infusion, après chacun des repas : **menthe poivrée feuille**, **romarin feuille** (cholérétique – stimule la fabrication de bile – diurétique), **pissenlit racine** (diurétique, dépuratif et laxatif doux), **boldo feuille** (spasmolytique et cholérétique), **artichaut** (très amer en infusion, il ne sera jamais utilisé seul ; il est diurétique et cholérétique). Les plantes sont en quantités égales.

La **réglisse** agit sur la détoxification hépatique et est un hépatoprotecteur. N'en consommez pas si vous avez de l'hypertension. Vous la trouvez sous forme de bâtons à mâcher ou sous forme de racine séchée, à utiliser en décoction, à raison d'une demi-cuillère à café

dans une tasse d'eau. Associez-la à la mélisse ou à la menthe pour un meilleur goût.

L'**aubier de tilleul** (Vibtil®) contient des molécules actives antispasmodiques (polyphénols), et cholérétique (hétérosides et acides phénols).

Le **bouleau** (sous forme d'ampoules ou de solution buvable) est utilisé pour purifier l'organisme et drainer les toxines. Faites une cure aux changements de saison.

La **tisane hépatique de Hoerdt**® est une formule ancienne et efficace pour apaiser la douleur gastrique après un repas lourd et pour favoriser la sécrétion de bile (ce qui stimule la digestion). Elle est à base d'achillée millefeuille, de petite centaurée, de sauge officinale, de chiendent, de gentiane, de pensée sauvage et de romarin.

Cyrasil®, à base d'artichaut, chardon marie et radis noir, permet un drainage hépatobiliaire. Vous prendrez un flacon par jour en cure de deux semaines.

Mes conseils en aromathérapie

1 goutte de **menthe poivrée** dans une cuillère de miel, après le repas de midi, permet de faciliter la digestion. Réservé à l'adulte et à l'enfant de plus de 12 ans.

Complexe détoxifiant pour drainer : **citron jaune** (draine foie et intestin), **romarin à verbénone** (draine intestin et poumons, régulateur hépatique), **aneth** (draineur hépato-rénal-pulmonaire), **menthe poivrée** (draine foie et poumons), **pin sylvestre** (draine peau et reins) et **laurier noble** (draine intestin et peau), 2 gouttes sur un sucre trois fois par jour pendant vingt et un jours. Formule réservée à l'adulte. Ne faites pas plus de deux cures par an.

Après un traitement antibiotique, pour régénérer le foie, vous masserez 1 goutte de **romarin à verbénone** (draineur pour le foie engorgé de toxines) sur la zone hépatique.

G

Gorge : enrouement, inflammation, douleur

Qu'est-ce que c'est ?

On ne parle ici que des maux de gorge d'apparition récente et soudaine, dans un contexte d'état grippal. Sans amélioration sous trois jours, consultez votre médecin.

Votre hygiène de vie

Mettez votre voix au repos. Hydratez-vous régulièrement, buvez au moins 2 litres d'eau par jour. Privilégiez notamment les tisanes sucrées avec du miel. Évitez les aliments acides ou salés qui vous feront mal en avalant. Respirez par le nez et non par la bouche.

Mes conseils en homéopathie

Vous prendrez 5 granules toutes les heures. Espacez les prises dès amélioration jusqu'à la disparition des symptômes avec trois prises par jour.

Aconitum napellus 9 CH	Enrouement avec toux après exposition au vent froid et sec, apparition brutale.
Arnica montana 9 CH	Contre la fatigue des cordes vocales (convient aux chanteurs qui ont trop sollicité leurs cordes vocales).
Arum triphyllum 5 CH	Contre la voix cassée, l'enrouement.
Belladonna 9 CH	Enrouement avec mal de tête et transpiration, gorge sèche.

Cantharis 4 CH	La gorge brûle avec soif ardente mais impossibilité de boire, tendance aux aphtes.
Causticum 7 CH	Contre la douleur brûlante dans la gorge.
Lycopodium clavatum 4 CH	Lorsque la douleur est améliorée par des boissons chaudes.
Mercurius solubilis 9 CH	Gorge rouge et douloureuse avec langue chargée, hypersalivation, transpiration ; la langue garde l'empreinte des dents.
Phytolacca decandra 9 CH	Gorge enflammée, avaler est douloureux, douleur qui irradie vers les oreilles, mauvaise haleine due à un assèchement prolongé de la gorge.
Spongia tosta 5 CH	Contre la douleur brûlante de la gorge en parlant.

Faites un gargarisme avec 30 gouttes de teinture-mère de Phytolacca decandra (contre la douleur) et 30 gouttes de teinture-mère de Calendula officinalis.

Homeovox® du laboratoire Boiron contient en 3 CH les souches Aconitum napellus, Arum triphyllum, Bryonia, et en 6 CH les souches Ferrum phosphoricum, Calendula officinalis, Spongia tosta, Belladonna, Mercurius solubilis, Hepar sulfur, Kalium bichromicum et Populus candicans, pour soulager la fatigue des cordes vocales et l'enrouement. Vous prendrez 2 comprimés toutes les heures.

Homeogène 9® du laboratoire Boiron contient en 3 CH des souches pour soulager inflammation et douleur de la gorge. Il convient à l'adulte ou à l'enfant de plus de 2 ans. Prenez un comprimé à sucer toutes les heures, puis espacez les prises dès amélioration, et cessez les prises dès la disparition des symptômes. En raison de la présence de la souche Pulsatilla, ne donnez pas ce médicament à un enfant qui présente les signes d'une sinusite ou d'une otite. En effet, il y a une substance irritante pour les muqueuses.

Mes conseils en phytothérapie

✓ En gargarisme : Mélangez **réglisse racine** (adoucit la gorge et calme les irritations de la muqueuse), **guimauve racine** et **framboisier feuille**. Faites bouillir une poignée de ce mélange dans 1 litre d'eau durant dix minutes et faites un gargarisme.

✓ Par voie orale :

- Quand la gorge est enflammée, prenez cette infusion : **thym**, **ronce feuille**, **cassis feuille**. Faites infuser dix minutes une cuillère à soupe du mélange. Mettez une cuillère à café de miel dans l'infusion (le miel adoucit et humidifie la gorge, et est antiviral).
- Sucez des pâtes de **réglisse** (pâtes Sambucus® du laboratoire Boiron par exemple) toutes les heures. Le sureau *(Sambucus nigra)* va soulager éternuements, toux rauque, gorge douloureuse. La réglisse a une action expectorante et soulage le mal de gorge. À ne pas utiliser en cas d'hypertension.

La **propolis** est une substance résineuse collectée par les abeilles. De composition complexe, elle peut provenir de bouleau, de hêtre, d'orme ou de peuplier. De couleur jaune-vert à brun-noir, la propolis contient principalement des flavonoïdes, les vitamines A, B, C et E, et des métaux (cuivre, calcium, magnésium...). Elle est utilisée comme bactériostatique, antiviral, anti-inflammatoire. Le laboratoire Merck, entre autres, la commercialise sous forme de sirop pour adoucir la gorge. Ce sirop contient de la propolis, de la guimauve, des fleurs de coquelicot et du miel. Vous prendrez 1 à 2 cuillères à café une à deux fois par jour. Adultes et enfants de plus de 3 ans peuvent l'utiliser. Le même laboratoire commercialise des pastilles à base de propolis pour adoucir la gorge. Elles sont réservées à l'adulte (6 par jour) et à l'enfant de plus de 6 ans (3 par jour).

Mes conseils en aromathérapie

- ✓ Formule par voie orale : Vous associerez 1 goutte de **tea-tree**, 2 gouttes de **thym à thymol** et 3 gouttes de **citron jaune**. Prenez 2 gouttes du mélange, cinq fois par jour sur un support, durant cinq jours maximum. Formule réservée à l'adulte.
- ✓ Formule massage :
  - En cas d'aphonie, appliquez sur la gorge 1 goutte d'**eucalyptus globulus** (anti-inflammatoire), 1 goutte de **lavande officinale française** (décongestionnante) et 1 goutte d'huile végétale de macadamia, deux à trois fois par jour. Formule réservée à l'adulte.
  - En cas de douleur, appliquez sur le thorax et le cou, trois fois par jour pendant cinq jours, 3 gouttes de **ravintsara** et 2 ml d'huile végétale d'amande douce. Vous pouvez aussi masser sur la gorge 2 gouttes d'**eucalyptus citronné** pur trois fois par jour.

Mes conseils en médication familiale

Les pastilles à sucer à base de biclotymol (**pastilles Humex®** du laboratoire Urgo) agissent sur la douleur et l'inflammation de la gorge. L'adulte en prendra 6 par jour (laissez passer au moins une heure entre deux pastilles), l'enfant de 6 à 15 ans, 3 par jour.
Localement, vous pouvez vaporiser un collutoire à base d'antiseptique (chlorure de benzalkonium) et d'anesthésique local (lidocaïne) toutes les quatre heures durant cinq jours. Laissez passer au moins une heure d'écart avec un repas. L'enfant de 6 à 15 ans fera 3 pulvérisations par jour, l'adulte, 4 à 6. Je vous conseille par exemple le **collutoire Humex®** commercialisé par le laboratoire Urgo.
Maxilase® contient de l'alpha-amylase, enzyme anti-inflammatoire, et va soulager douleur et œdème de la gorge. Sous forme de sirop pour l'enfant ou de comprimés pour l'adulte, vous ferez 3 prises par jour.

Goutte

? Qu'est-ce que c'est ?

La goutte est une affection due à un dysfonctionnement du métabolisme de l'acide urique. C'est une maladie inflammatoire résultant de la formation et de l'accumulation des cristaux d'acide urique dans une articulation (gros orteil le plus souvent, mais aussi genou, pied, cheville, main, coude) ou au niveau rénal, provoquant une vive douleur, aggravée au moindre contact, et associant œdème, rougeur, chaleur locale, battements. Les femmes sont plus touchées après la ménopause. L'hyperuricémie peut être due à un excès d'apport de purines animales (trop de viande), une déshydratation par des diurétiques, un traumatisme, une forte consommation de bière, un diabète ou une prédisposition génétique.

Votre alimentation

Attention, ne faites pas de régime trop draconien ou hyperprotéiné, un amaigrissement rapide provoquerait une crise de goutte.
Le régime conseillé n'a pour but que de limiter l'apparition de crises.
Votre régime doit être alcalin :

- ✓ Adoptez une alimentation pauvre en purines (limiter abats, gibier, viandes marinées, sardines, anchois, charcuterie, coquillages et crustacés) et en lipides, qui entravent l'élimination rénale de l'acide urique.
- ✓ Buvez suffisamment, de l'eau plate sans résidus (bien lire les étiquettes), bicarbonatée, à raison de 2 litres par jour, pour permettre une bonne hydratation et donc une bonne élimination de l'acide urique par les reins et l'urine. Le bicarbonate permet d'alcaliniser les urines. Une urine alcalinisée facilite la dissolution des sédiments uriques et empêche la formation de calculs. Évitez les boissons qui contiennent du fructose, il augmente la concentration d'acide urique dans le sang.

- ✓ Chaque jour, mangez trois portions de légumes et deux fruits. Sont notamment conseillés : céleri (diurétique qui facilite l'élimination de l'urée et de l'acide urique), cerises (uricosurique – augmente l'élimination de l'acide urique par le rein – par diminution de la réabsorption rénale des urates, anti-inflammatoire par les anthocyanines), fraises.
- ✓ Les produits laitiers sont recommandés, car les protéines lactiques (caséine et lactalbumine) stimulent l'élimination de l'acide urique. Le lait est acidifiant donc à limiter, les yaourts sont basifiants.

Mes conseils en homéopathie

Traitement de crise

Vous prendrez ces souches à une dilution de 7 CH, à raison de 5 granules toutes les trente minutes. Espacer les prises jusqu'à en prendre trois fois par jour jusqu'à amélioration des symptômes.

Apis mellifica	Œdème qui est venu de façon brusque, avec une douleur qui s'intensifie à tout contact.
Belladonna	Sensation de battements.
Colchicum autumnale	Hyperesthésie au moindre contact, nausées à l'odeur des aliments, douleurs tiraillantes.
Ledum palustre	Douleur améliorée par l'application locale de froid.

Traitement de terrain

En dilution de 4 CH

Arnica montana	3 granules le matin.
Colchicum autumnale	Aide à prévenir les crises : 3 granules au coucher.
Ranunculus bulbosus	Soulage une douleur aggravée par le mouvement : 3 granules à midi.
Uricum acidum	10 granules le dimanche au réveil.

Mes conseils en phytothérapie

Traitement de crise

✓ Le **cassis**, riche en flavonoïdes et en vitamines C et P, est diurétique, analgésique et anti-inflammatoire. À savoir que les bourgeons ont une action anti-inflammatoire plus marquée que les feuilles.

✓ L'**harpagophytum**, analgésique et anti-inflammatoire : racine au goût très amer, je vous la déconseille en décoction. Prenez-la plutôt sous forme de gélules, matin et soir.

✓ Le **frêne** (feuille et bourgeon) est à la fois diurétique et anti-inflammatoire grâce à ses polyphénols.

✓ La **busserole** (feuille), grâce à ses flavonoïdes et à des glucosides phénoliques, augmente la diurèse et l'élimination rénale d'acide urique.

✓ Appliquez sur l'articulation douloureuse un cataplasme d'**argile verte**. À changer toutes les heures quand le cataplasme est sec.

✓ La teinture-mère permet d'apporter des molécules actives. Vous la diluerez dans un verre d'eau. En cas de crise, vous prendrez 60 gouttes d'**Urtica urens** (ortie) avant chaque repas. En prévention, vous mélangerez 50 gouttes d'Urtica urens et de **Spiræa ulmaria**, à prendre le matin.

Traitement de fond

Les plantes diurétiques uriques sont généralement alcalinisantes du sang et de l'urine. Lorsque l'alimentation est trop riche en viande, il y a excès de substances acides toxiques, comme l'acide urique (qui provoque la crise de goutte) et l'acide lactique (responsables de crampes musculaires).

Les plantes alcalinisantes neutralisent et facilitent l'élimination de cet excès d'acides. Je vous conseille notamment en infusion :

- ✓ Feuilles d'**ortie piquante** *(Urtica urens)* : diurétique et anti-inflammatoire.
- ✓ Racines de **pissenlit** : diurétique par les flavonoïdes, mais apporte de l'amertume en raison des lactones. Le pissenlit sera plutôt utilisé seul, pour que la décoction soit plus efficace. Vous utiliserez 30 g de racines pour 1 litre d'eau. Jetez les racines dans l'eau bouillante et maintenez à ébullition pendant trente minutes, puis laissez infuser durant quatre heures. Buvez deux verres par jour de cette tisane.
- ✓ Feuilles d'**orthosiphon** : grâce à la présence d'acide lithospermique, il abaisse le taux d'acide urique sanguin et celui de l'urée.
- ✓ Feuilles de **bouleau** : flavonoïdes diurétiques et dépuratives.
- ✓ Aubier de **tilleul** : draineur, cholérétique et dissout l'acide urique.
- ✓ On associera la **reine-des-prés** : antidouleur et anti-inflammatoire.
  Pour le goût, vous pouvez ajouter des feuilles de **menthe poivrée**.

Faites bouillir 2 cuillères à soupe du mélange de plantes dans 1 litre d'eau pendant trente secondes. Laissez infuser durant vingt minutes, puis buvez tout au long de la journée.

Alternez avec une décoction d'**aubier de tilleul** (40 g pour 1 litre d'eau, à faire bouillir quinze minutes) à boire tout au long de la journée, et ce durant vingt jours par mois.

Attention ! *Tenez compte de l'apport de potassium par l'orthosiphon, à ne pas utiliser en cas d'insuffisance rénale ou cardiaque.*

Mes conseils en aromathérapie

- ✓ Mélange contre la douleur : Vous mélangerez 30 gouttes de **gaulthérie couchée** et 30 gouttes de **lavande officinale française** dans 50 ml de macérat d'arnica. Vous masserez la zone douloureuse trois fois par jour pendant sept jours.

- ✓ Mélange contre l'excès d'acide urique : Mélangez à parts égales **genièvre**, **aneth** et **lemon-grass**. Prenez 2 gouttes sur un support, trois fois par jour pendant sept jours. Le genièvre est purifiant rénal, intestinal, hépatique et diurétique.

Mes conseils en médication familiale

Faites une supplémentation en **vitamine C**. Elle facilite l'excrétion d'acide urique, et, par conséquent, l'uricémie. Il est conseillé un apport quotidien de 110 mg de vitamine C pour une personne de moins de 60 ans, 120 mg au-delà.

Grossesse (petits maux)

Mes conseils en homéopathie

Accouchement

Une semaine avant accouchement, prenez 5 granules de **Caulophyllum 5 CH** matin et soir, afin de soulager les douleurs spasmodiques de fin de grossesse. Cette souche peut encore être prise après accouchement en cas de douleurs postgrossesse. Cette souche lutte contre la rigidité du col utérin. L'**Arnica montana** prévient la fragilité capillaire lors de l'accouchement. Vous prendrez 10 granules deux fois par jour en **15 CH** pendant les quinze jours avant et après l'accouchement. L'arnica est utérotonique.

Au moment de l'accouchement et toutes les dix minutes, vous prendrez 5 granules d'**Actaea racemosa 9 CH** (limite la douleur).

Après accouchement, prenez 5 granules d'**Arnica montana 9 CH** matin et soir. En cas de fatigue à la suite d'un saignement important, prenez 5 granules de **China 9 CH** tous les jours.

En cas de césarienne, vous prendrez 5 granules de **Staphysagria 9 CH** trois fois par jour (soulage la douleur due à la plaie chirurgicale).

Sans indication contraire, prenez les souches à raison de 5 granules matin et soir.

Anxiété

Actaea racemosa 9 CH	Anxiété de grossesse associée à une raideur de la nuque.
Helonias dioïca 9 CH	En cas d'anxiété associée à une grande fatigue.
Ignatia amara 9 CH	5 granules tous les matins apaiseront anxiété et nervosité. En cas de crise d'angoisse dans la journée, vous pouvez en prendre toutes les quinze minutes, puis espacer les prises dès amélioration.
Sepia officinalis 30 CH	En cas d'anxiété associée à des nausées, déprime et tristesse. C'est la souche conseillée en cas de baby blues, qui intervient à la suite de la chute hormonale brutale.
Sumbulus moschatus 9 CH	Insomnie, endormissement difficile.
Thuya occidentalis 9 CH	Insomnie avec réveil nocturne précoce vers six heures du matin.

Circulation veineuse et hémorroïdes

Prenez 5 granules matin et soir d'**Arnica montana 9 CH**, lors de la crise hémorroïdaire. L'arnica favorise la reprise de la circulation veineuse et lymphatique.

Douleurs, contractions

Prenez 5 granules tous les quarts d'heure au moment des douleurs. Espacez dès amélioration avec une prise le matin et une le soir en traitement de fond.

Aesculus hippocastanum 9 CH	Douleurs de la grossesse associées à un ralentissement veineux important, jambes lourdes, hémorroïdes.
Arnica montana 9 CH	Contractions de la grossesse. Peut déjà être débuté au huitième mois.

Nausées

La posologie est la même que pour les douleurs et contractions.

Ignatia amara 9 CH	Spasmes gastriques, anxiété.
Ipeca 5 CH	Hypersalivation, nausées non améliorées par les vomissements.
Sepia officinalis 5 CH	Sensation de vide gastrique, nausée matinale, désir de mets acidulés. Aggravé par les odeurs de cuisine, amélioré par ce qui est carminatif (ce qui fait travailler la vésicule biliaire) : citron, curcuma, cumin.
Sulfuricum acidum 9 CH	Nausées associées à excès d'acidité.
Symphoricarpus racemosus 9Ch	Nausées rebelles non soulagées par les autres souches.
Tabacum 5 CH	Hypersalivation, nausées améliorées par le grand air.

Suite de couches

La posologie est la même que pour les douleurs et contractions.

Arnica montana 9 CH	À la suite d'un traumatisme obstétrical ou d'une poussée hémorroïdaire, avec saignement important.
Bellis perennis 9 CH	À utiliser en cas de saignement peu important (par rapport à arnica). Soulage la meurtrissure de l'abdomen après accouchement.
China rubra 5 CH	Agit sur l'asthénie et l'épuisement qui font suite à une hypotension et aux pertes liquidiennes.
Kalium phosphoricum 7 CH	En cas de grande fatigue.

Natrum sulfuricum 9 CH	En cas de céphalées après une péridurale, associant rétention hydrique et hypotension.
Staphysagria 9 CH	Après une épisiotomie.

Mes conseils en phytothérapie

Symptôme	Plantes	Mode d'emploi et posologie
Constipation	Mauve	En infusion, au coucher.
État grippal	Thym	En infusion, matin et soir.
Insomnie	Oranger, mélisse et tilleul	En infusion, au coucher.
Jambes lourdes	Hamamélis et vigne rouge	En infusion, trois fois par jour.
Nausées	Mélisse, gingembre	En infusion, après chaque repas. En gélules, après les repas.
Reflux gastro-œsophagien	Amandes	À mâcher au moment de la remontée acide.
Vergetures	Huile d'amande douce	En massage, matin et soir.

Mes conseils en aromathérapie

Pour soulager les nausées de la grossesse

Vous prendrez 2 gouttes de **citron jaune** (pures sous la langue ou dans une cuillère de miel) le matin au lever et plusieurs fois par jour si nécessaire. Cette essence stimule la digestion et peut être utilisée avant le repas en cas de troubles digestifs.

Pour préparer le périnée

Appliquez tous les soirs quelques gouttes de l'huile de soin assouplissement du périnée (laboratoire Pranarom®) dès le huitième mois.

Elle va assouplir la peau (huiles végétales de sésame, macadamia et argan), restructurer la peau (huiles végétales d'onagre, rose musquée, arnica et calophylle), et, grâce aux huiles essentielles (bois de rose, lavande officinale, ylang-ylang, ciste, niaouli et basilic exotique), va vous relaxer et assurer une bonne élasticité de la peau.

Contre les vergetures postgrossesse

Appliquez 1 goutte d'**ylang-ylang** (tonique de la peau) et 1 goutte de **géranium odorant** (astringent) dans 15 gouttes d'huile végétale de rose musquée (cicatrisante), matin et soir.

Mes conseils en médication familiale

La crème **Bepanthen Vergeture®** du laboratoire Bayer est recommandée tout au long de votre grossesse. Vous l'appliquerez matin et soir sur le ventre, les seins, les hanches et les cuisses. Elle contient de la *Centella asiatica* (qui prévient l'appparition de vergetures en stimulant la production de collagène), de la provitamine B5 et de la glycérine (pour hydrater la peau) et de l'huile d'olive (pour renforcer la barrière cutanée).

H

Hématome

Qu'est-ce que c'est ?

Un hématome est une accumulation de sang dans un organe ou dans un tissu, résultant d'un traumatisme avec rupture de vaisseaux.

Mes conseils en homéopathie

Vous prendrez 5 granules toutes les quinze minutes. Espacez les prises dès amélioration jusqu'à en prendre trois fois par jour tant que l'hématome persiste.

Ledum palustre 9 CH	Hématome jaune-vert.
Arnica montana 9 CH	Au moment du choc.
Bellis perennis 4 CH	Traumatisme dû à une chirurgie ou à un choc, 3 granules trois fois par jour durant sept jours.
Hamamelis virginiana 9 CH	Régularise la circulation du sang.

Mes conseils en phytothérapie

Sur l'hématome, appliquez de l'**Arnicagel**® (du laboratoire Weleda). Cette présentation contient 20 g de teinture d'arnica pour 100 g de gel. Ne l'appliquez ni sur une lésion ni sur une muqueuse.

Mes conseils en aromathérapie

Appliquez de l'**hélichryse italienne de Corse** pure, toutes les dix minutes la première heure après le choc, puis diluée dans de l'huile

végétale, trois fois par jour pendant deux jours. L'hélichryse est antidouleur et accélère la résorption de l'hématome. Réservé à l'adulte et à l'enfant de plus de 6 ans.

Hémorroïdes

Qu'est-ce que c'est ?

Une hémorroïde est une dilatation des veines de la muqueuse de l'anus et du rectum. Le principal signe est le saignement après une selle. En cas de très forte douleur, il est urgent de consulter le médecin, car la complication est la thrombose (le caillot dans la veine empêche la circulation du sang).

Votre hygiène de vie

Limitez alcool et épices qui peuvent déclencher une crise. Prévenez la constipation en augmentant la ration de fibres dans votre alimentation. Buvez suffisamment dans la journée, afin de régulariser naturellement le transit. Ne repoussez pas le moment d'aller aux toilettes. Ayez une activité physique douce (marche, natation, gymnastique douce), ce qui va faire travailler vos muscles abdominaux et donc stimuler votre transit intestinal.

Mes conseils en homéopathie

Aesculus hippocastanum 5 CH est à prendre de façon systématique, 5 granules toutes les deux heures.
Associez les souches suivantes, selon la symptomatologie, à raison de 5 granules trois fois par jour :

En cas d'hémorroïdes extériorisées

Aloe socotrina 5 CH	En grappes, suintantes.
Muriaticum acidum 5 CH	Sortent à la miction.

Nux vomica 5 CH	Hémorroïdes douloureuses avec constipation associée ; améliorées par un bain froid ; déclenchées par un excès d'aliments épicés.

En cas de saignement associé

Arnica montana 5 CH	Utilisé lors de la crise hémorroïdaire, associant saignement et douleur. L'arnica favorise la reprise de la circulation veineuse et lymphatique.
Hamamelis virginiana 5 CH	Grande fatigue, hémorroïdes qui saignent, de couleur noire.
Lachesis mutus 5 CH	Douleur au toucher, le saignement soulage.

Localement, après la toilette, appliquez en couche mince **Avenoc®** (laboratoire Boiron).

Mes conseils en phytothérapie

Lors de la poussée, faites une infusion de **feuilles de vigne rouge** et de **bouillon blanc**. Infusez une cuillère à soupe dans une tasse durant dix minutes, jusqu'à cinq fois par jour.

Lorsque la douleur est atténuée, prenez cette infusion de drainage : mélangez à parts égales **vigne rouge feuille** et **cassis feuille**. Infusez durant dix minutes 3 cuillères à soupe dans 1 litre d'eau, et à boire tout au long de la journée.

Les **graines de psyllium** sont riches en fibres et vont augmenter le volume des selles, ce qui va favoriser le transit. Buvez suffisamment dans la journée.

En cas de démangeaisons ou d'irritations, utilisez une compresse imbibée d'huile d'amande douce à la place du papier toilette.

Mes conseils en aromathérapie

Vous mélangerez 1 goutte d'**hélichryse italienne de Corse** et 1 goutte de **niaouli**, diluées dans 10 gouttes de calophylle. Appliquez localement

deux fois par jour. Cette formule est interdite chez les personnes allergiques aux salicylés ou sous anticoagulants. Elle est déconseillée aux femmes enceintes ou allaitantes et aux enfants de moins de 6 ans.

Mes conseils en médication familiale

La crème **Titanoréïne®** (Johnson & Johnson) à base de carraghénates, de dioxyde de titane et d'oxyde de zinc, cicatrise. Appliquez-la matin et soir. Si l'hémorroïde est interne, insérez un suppositoire Titanoréïne® après la selle.

Herpès

Qu'est-ce que c'est ?

L'herpès est une affection cutanée aiguë due au virus Herpes simplex (HSV), caractérisée par une éruption de petites vésicules transparentes, souvent groupées sur un fond de rougeur, appelées aussi « boutons de fièvre ». Il siège de préférence sur la face, autour de la bouche et du nez. Il peut récidiver aux mêmes endroits et se transmet par contact direct avec un sujet porteur du virus. Il est contagieux depuis les premiers picotements jusqu'à l'apparition de croûtes. Il peut apparaître après fatigue, stress, froid, période de menstruation, rhume, traumatisme local (comme une extraction dentaire)... En cas de récurrence (plus de six par an), consultez votre médecin.

Votre hygiène de vie

Ces quelques conseils permettent de prévenir la transmission de votre herpès labial :

- ✓ Pour les personnes à risques (nouveau-né, femme enceinte, sujet immunodéprimé), évitez les baisers.
- ✓ Évitez le partage d'objets personnels, tels serviettes de toilette, brosse à dents, couverts, stick à lèvres...

- ✓ Lavez-vous bien les mains avant et après tout contact avec l'herpès, ne pas toucher ses yeux ou ses lentilles de contact (risque d'auto-contamination).
- ✓ Évitez tout produit de maquillage, car il retarderait la cicatrisation, à moins de l'appliquer au-dessus d'un patch (par exemple le patch invisible Compeed®, à laisser douze heures en place. qui crée un environnement de cicatrisation optimal et évite la contamination ; pour une meilleure efficacité, il est à porter jour et nuit jusqu'à disparition de l'herpès).
- ✓ Le soleil et le stress peuvent être des facteurs déclenchants d'un herpès labial.
- ✓ Les solutions hydroalcooliques sont efficaces contre le virus HSV.

Mes conseils en homéopathie

En préventif

Prenez une dose par semaine de **Natrum muriaticum 9 CH** durant trois semaines, puis une dose de **Vaccinotoxinum 9 CH** la quatrième semaine, puis un mois plus tard.

En curatif

Dès les premiers picotements, prenez une dose de **Vaccinotoxinum 7 CH**.

Puis vous prendrez les souches suivantes, à raison de 5 granules toutes les heures. Espacez les prises dès amélioration jusqu'à la disparition des vésicules et des croûtes avec trois prises par jour :

Antimonium tartaricum 9 CH	Pour atténuer les cicatrices de bouton.
Apis mellifica 9 CH	En cas d'œdème brûlant amélioré par le froid et tant qu'il y a des picotements.
Cantharis 9 CH	Grosse vésicule, claire, sensation de brûlure.
Mercurius solubilis 9 CH	La vésicule suppure tout le temps.
Mezereum 7 CH	En cas de vésicule qui croûte.
Rhus toxicodendron 15 CH	Pendant toute la période de l'éruption, lorsque la vésicule est petite et claire.

Appliquez localement matin et soir une compresse imprégnée de teinture-mère de **Calendula officinalis**, pour assécher et cicatriser.

Mes conseils en phytothérapie

Prenez cette infusion de drainage : faites bouillir 1 cuillère à soupe du mélange (**fleurs de bourrache**, **fleurs de pensée sauvage** et **fleurs de mélisse**), deux minutes dans de l'eau bouillante, puis filtrez. Buvez 3 à 4 tasses par jour.

Mes conseils en aromathérapie

- ✓ Appliquez du **tea-tree** seul localement pour traiter le terrain. Il diminue aussi la fréquence des poussées.
- ✓ Si votre lèvre est juste boursouflée : **ravintsara** suffit, appliquez 1 goutte pure.
- ✓ Si le bouton est enflammé, appliquez 1 goutte de **niaouli** (antiviral) et 1 goutte de **lemon-grass** (anti-inflammatoire) à l'aide d'un coton-tige. Ce mélange est réservé à l'adulte. On peut rajouter 1 goutte de **ravintsara** pour calmer et relancer l'immunité.

Mes conseils en médication familiale

Les crèmes locales n'ont pout but que de réduire la durée de l'infection. L'**aciclovir** (Activir® par exemple) et l'**ibacitabine** (Cuterpès®) sont des antiviraux qui inhibent l'ADN viral et peuvent être utilisés dès 6 ans, à raison de 5 applications quotidiennes sur cinq jours.

Le **pansement gel** (Filmogel® Aphtes du laboratoire Urgo, à base de cellulose et d'acide carboxylique) maintient un milieu optimal propice à la cicatrisation, soulage la douleur en protégeant les terminaisons nerveuses, limite la formation de croûtes et prévient la contamination. À appliquer directement quatre fois par jour, chez l'adulte et l'enfant de plus de 6 ans.

I

Insuffisance veineuse

? Qu'est-ce que c'est ?

✓ Les veines des jambes sont dotées de valvules qui, en se contractant, permettent au sang de remonter le long de la jambe. Lorsqu'elles sont moins efficaces (manque de tonicité des parois des veines), le sang reflue et s'accumule dans la cheville, ce qui entraîne jambes lourdes, chevilles enflées, fourmillements, douleur...
On parle ici de l'insuffisance veineuse chronique. Le traitement permet de stimuler et protéger la circulation générale.
En cas de phlébite, consultez d'urgence ! La jambe est rouge, chaude et douloureuse au toucher.
En cas d'ulcère (perte de liquide et de peau sur la jambe), consultez votre médecin.

✓ Le syndrome de Raynaud est un trouble de la circulation sanguine induisant un refroidissement des extrémités du corps (pieds, mains). Il survient de façon périodique et surtout lors d'une exposition au froid.

Attention ! Ne prenez pas les médicaments conseillés ci-après si vous êtes sous traitement anticoagulant ou si vous devez subir une intervention chirurgicale car votre sang sera plus fluide.

Votre hygiène de vie

✓ Évitez la station debout prolongée, le croisement des jambes en position assise et le piétinement. Si vous exercez une profession qui vous oblige à piétiner, mettez-vous de temps en temps sur la

pointe des pieds pour faire fonctionner vos mollets et relancer la circulation.

✓ Surélevez vos jambes, la nuit, soit à l'aide d'un coussin, soit en plaçant des cales sous les pieds du lit, pour améliorer le retour veineux.

✓ Ayez une activité physique douce trois fois par semaine : vélo, gymnastique douce, marche, natation.

✓ Lors de votre douche, appliquez un jet d'eau froide sur les jambes, du bas vers le haut. Évitez les bains trop chauds ou les saunas, la température trop chaude entrave une bonne circulation.

✓ Portez des chaussures avec peu ou pas de talon, de façon à faire travailler les mollets.

✓ Buvez un verre d'eau dès le lever, et régulièrement dans la journée, une bonne hydratation favorise une bonne circulation.

Mes conseils en homéopathie

Les souches seront prises seules ou en association, à raison de 3 granules trois fois par jour.

Aesculus hippocastanum 5 CH	Congestion veineuse douloureuse : 3 granules six fois par jour.
Apis mellifica 9 CH	Œdème de la jambe amélioré par l'application de compresses fraîches.
Arnica montana 9 CH	Veines douloureuses avec ecchymoses des membres inférieurs.
Hamamelis virginiana 5 CH	Sensation de meurtrissures, ecchymoses au moindre contact ; cette souche a une action veinotonique. *Attention ! Ne pas utiliser cette souche pendant les menstruations car cela augmenterait le saignement.*

Vipera redi 5 CH	Douleurs veineuses soulagées en maintenant les jambes surélevées, aggravées en position verticale.

Le laboratoire Lehning commercialise une spécialité complète : **Climaxol**®. Elle renferme les plantes sous forme de teintures diluées au dixième : **Hamamelis virginiana**, **Ruscus aculeatus**, **Aesculus hippocastanum, Hydrastis canadensis** et **Viburnum prunifolium**. Vous prendrez 20 gouttes matin et soir, diluées dans un peu d'eau.

Mes conseils en phytothérapie

- ✓ Trois fois par semaine, effectuez un bain de pied tiède avec une décoction de **feuilles de vigne rouge**. En cas de pieds endoloris, faites un bain de pied avec cette infusion : **tilleul**, **saule blanc** et **menthe poivrée**.

- ✓ Prenez une cuillère à soupe de cette infusion, trois fois par jour, pour stimuler la circulation : mélangez à parts égales **cassis feuille**, **vigne rouge feuille**, **frêne feuille**, **mélilot sommité fleurie**, **hamamélis feuille**, **noisetier feuille**. Ces plantes contiennent des flavonoïdes (dont la diosmine et le resvératrol), substances antioxydantes qui ont un effet anticoagulant, ce qui fluidifie le sang.

- ✓ Faites une cure de **prêle**, sous forme de gélules de poudre de plante, matin et soir. Elle est reminéralisante (riche en silice, potassium et calcium) et diurétique.

- ✓ Le **ginkgo** peut également être utilisé pour faciliter la circulation sanguine, vous le prendrez sous forme de gélules de feuilles de ginkgo.

Attention ! N'en prenez pas si vous êtes sujet à l'épilepsie.

Spécialités

La gamme **Jouvence**® du laboratoire Omega Pharma est complète. Elle comprend des ampoules buvables (hamamélis, vigne rouge, cassis,

huiles essentielles de romarin, myrte rouge et cyprès), du gel, une solution buvable et des comprimés (hamamélis et viburnum). Dans le gel, on trouve en plus du menthol, qui procure un effet fraîcheur à l'application. Le gel est à masser du bas vers le haut de la jambe.
Par voie orale, il existe plusieurs spécialités. Il n'y en a pas une meilleure que l'autre, utilisez celle qui soulage le plus efficacement vos symptômes. Il existe notamment : Daflon®, Endotelon®, Esberiven®, Cyclo 3®, Cirkan®, Veliten®, Veinamitol®. Ces molécules sont veinotoniques (augmentent la tonicité des parois des vaisseaux) et vasculoprotectrices (augmentent la résistance des petits vaisseaux sanguins). Vous effectuerez une cure de vingt jours par mois.

Mes conseils en aromathérapie

✓ Par voie orale, prenez 1 goutte de **cyprès toujours vert** (favorise la circulation veineuse) dans une cuillère à café de miel, matin et soir .

✓ Formule jambes lourdes : 1 goutte de **romarin à cinéole** (tonique circulatoire et veineux), 1 goutte de **menthe poivrée** (effet froid antalgique), 1 goutte de **cyprès toujours vert** (décongestionnant veineux), 1 goutte d'**hélichryse angustifolium des Balkans** (fluidifiant sanguin) avec 6 gouttes d'huile végétale de macadamia (stimule la circulation et lutte contre les œdèmes), à appliquer en massage du bas vers le haut de la jambe.

Attention ! Elle est contre-indiquée en cas d'antécédents personnels ou familiaux de cancers hormonodépendants, et en cas de traitement anticoagulant.

✓ Formule mains et pieds froids : Appliquez 1 goutte d'**hélichryse italienne de Corse**, 1 goutte de **citron jaune**, 1 goutte de **thym à bornéol** et 2 gouttes de **mandarine rouge** en massage sur les zones touchées (pieds, mains, nez...), deux à trois fois par jour selon le besoin.

M

Mal des transports

Qu'est-ce que c'est ?

La cinétose, ou mal des transports, est un trouble général s'accompagnant de plusieurs symptômes tels que nausées, vertiges, troubles de la vision, maux de tête, vomissements, sueurs…

Mes conseils en homéopathie

Prenez trois granules tous les quarts d'heure, puis espacez les prises dès amélioration.

Borax 9 CH	En cas de mal de l'air, lorsque vous ne supportez pas les mouvements d'ascension.
Coca 9 CH	En cas de mal de l'altitude avec vertiges, céphalées, fatigue et insomnie.
Cocculus indicus 9 CH	En cas de sensation de vertige : ◗ aggravée par les excitations visuelles et tout mouvement ; ◗ non soulagée par la fenêtre ouverte dans la voiture. Peuvent être associées nausées, pâleur, sensation de vide gastrique.
Ipeca 9 CH	Mal des transports avec nausées et hypersalivation. Les vomissements ne calment pas les nausées.
Nux vomica 9 CH	En cas d'hypersensibilité aux odeurs, au froid, au bruit.

Petroleum 9 CH	Nausées aggravées par le mouvement passif (lorsque vous êtes passager en voiture ou dans un train) et par les odeurs.
Tabacum 9 CH	Pâleur, palpitations, améliorées à l'air frais et en fermant les yeux.

La spécialité **Cocculine®** du laboratoire Boiron contient, en dilution 4 CH, les souches Cocculus indicus, Tabacum (syndromes vagaux avec nausées, sueurs froides, vertiges, aggravation par le moindre mouvement) et Petroleum (nausées, malaises, vertiges, aggravés par les odeurs d'essence ou de gaz d'échappement). Vous prendrez 2 comprimés à sucer trois fois par jour la veille du départ, 2 comprimés lors du départ, puis toutes les heures si besoin. Pensez à emporter la quantité suffisante pour le voyage aller et retour.
L'enfant de plus de 18 mois prendra un comprimé à sucer trois fois par jour.

Mes conseils en aromathérapie

Mélangez 6 gouttes de **menthe poivrée** et 1 goutte de **citron jaune**, et massez 1 goutte sur les poignets.
La menthe est également neurotonique et quelques gouttes sur un mouchoir posé sur le tableau de bord éviteront au conducteur de s'endormir.
Le citron peut être utilisé dès 3 ans et convient aux femmes enceintes. Conservez-le au réfrigérateur.

Attention ! On n'utilisera pas la menthe pour un enfant de moins de 10 ans. Attention à la photosensibilisation sur les poignets.

Mes conseils en médication familiale

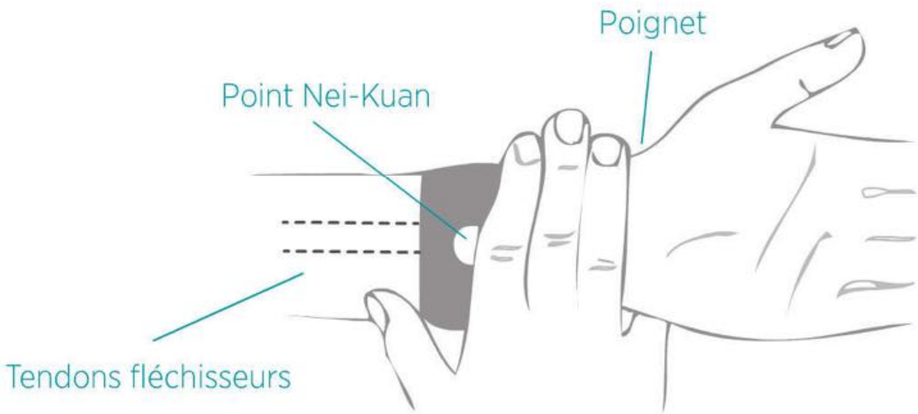
La **Nautamine®** du laboratoire Sanofi est indiquée pour adultes et enfants à partir de 2 ans. Elle est à base d'un antihistaminique (la diphénhydramine), il y a donc un risque de somnolence. Vous prendrez

ce médicament trente minutes avant le départ, à renouveler au bout de six heures si besoin. L'adulte et l'enfant de plus de 6 ans prendront 1 comprimé par prise, l'enfant de 2 à 6 ans, 1 demi-comprimé (écrasé et dilué dans de l'eau) par prise.
Mercalm® est aussi à base d'un antihistaminique (le dimenhydrinate), mais contient de la caféine pour limiter le risque de somnolence. L'adulte et l'enfant de plus de 15 ans prendront 1 comprimé par prise, à renouveler au bout de six heures si besoin. L'enfant de six à quinze ans prendra un-demi comprimé par prise. Sans caféine, prenez une gélule de **Nausicalm®** avant le départ, à renouveler au bout de six heures si besoin. Il existe une présentation sirop adaptée à l'enfant de plus de 2 ans. L'utilisation ponctuelle pendant la grossesse est possible.

Attention ! Ne prenez pas ces traitements si vous allaitez ou si vous avez un glaucome à angle fermé ou un adénome de la prostate.

Divers

Il existe une méthode d'acupression, les bracelets **Seaband**. Selon la médecine traditionnelle chinoise, l'énergie vitale circule dans le corps selon douze lignes invisibles, appelées méridiens. Il existe environ 2 000 points d'acupuncture (pression par aiguilles, chaleur ou pression du doigt) le long de ces méridiens, d'où l'énergie entre et sort du corps. Ce bracelet, par la pression qu'il exerce, stimule un de ces points et permet de soulager le mal des transports.
Pour bien placer votre bracelet, placez trois doigts sur l'intérieur du poignet, le bord du troisième doigt doit être positionné le long du premier pli de l'articulation du poignet. Le point d'acupression (Nei-Kuan) se trouve sous le bord le l'index, entre les deux tendons du poignet. Positionnez le bouton du bracelet contre la peau sur le point et répétez les mêmes gestes sur l'autre poignet. En effet, pour être efficace, il faut porter un bracelet sur chaque poignet. Ils sont à placer avant de commencer le voyage. Cette thérapie par acupression convient aux adultes, aux femmes enceintes et aux enfants.



Maux de tête, migraine

Qu'est-ce que c'est ?

Les maux de tête, encore appelés céphalées, sont souvent dus à la fatigue, à l'anxiété ou au stress. Ils peuvent prendre plusieurs formes et durent de quelques heures à quelques jours. Sans amélioration ou si un saignement de nez est associé, consultez votre médecin.
La migraine est un mal de tête chronique, fréquent, invalidant. La crise peut durer plusieurs jours et peut s'accompagner de nausées.
La migraine digestive est associée à l'alimentation (alcool, aliments gras) et survient pendant la phase de digestion. Elle se manifeste par maux de tête, crampes abdominales et diarrhée.

Mes conseils en homéopathie

Prenez 5 granules au moment de la douleur. Répétez la prise au bout de 30 minutes s'il n'y a pas d'amélioration.

Belladonna 9 CH	Douleur avec battements.
Calcarea phosphorica	Douleur après un effort intellectuel.
Iris versicolor 9 CH	Vomissements associés à la douleur.
Sepia officinalis 9 CH	Fatigue associée à la douleur.

La consultation d'un médecin homéopathe est indiquée si les traitements simples ne suffisent pas.

Mes conseils en phytothérapie

La **partenelle** (ou grande camomille) prévient efficacement la crise douloureuse. Utilisée en traitement de fond durant trois mois, le parthénolide (molécule active de la partenelle) bloque la libération de sérotonine à l'origine des douleurs. Les crises de migraine sont espacées et moins intenses.

✓ En cas de douleur, mélangez 2 cuillères à café de **menthe feuille**, de **fumeterre plante** (relaxant et antidouleur) et de **saule blanc écorce coupée** (anti-inflammatoire), portez à ébullition durant cinq minutes, puis filtrez.
Attention ! Ce mélange, réservé à l'adulte, ne doit pas être utilisé pour une femme enceinte ou allaitante, ou si vous prenez un traitement anti-inflammatoire ou anticoagulant. Le saule blanc a les mêmes propriétés que l'aspirine.

✓ En cas de stress ou d'anxiété associés, infusez **passiflore** (apaisant), **reine-des-prés** (anti-inflammatoire et antalgique) et **houblon** (apaisant), une cuillère à café par tasse.
Attention ! Ce mélange ne sera pas pris en même temps qu'un autre traitement anti-inflammatoire, anticoagulant, ou en cas de grossesse ou allaitement.

Mes conseils en aromathérapie

Les huiles essentielles seront utilisées seules ou en association (1 goutte de chaque), à répartir sur deux doigts et à masser de manière circulaire : sur les tempes (loin des yeux) au moment de la crise, derrière la nuque en cas de migraine névralgique ou sur le plexus solaire si la migraine est due au stress :

✓ **menthe poivrée** (apporte un effet fraîcheur) ou **gaulthérie couchée** (si douleurs névralgiques) ;

- ✓ **ravintsara** (pour restimuler) ;
- ✓ **lavande officinale française** (pour calmer, si la migraine est due au stress).

Attention avec la menthe poivrée ! À renouveler au bout de dix minutes si nécessaire, ne faites pas d'utilisation prolongée. Je la déconseille aux femmes enceintes ou allaitantes et aux enfants de moins de 10 ans.

Ménopause

Qu'est-ce que c'est ?

Étape physiologique et normale de la femme, la ménopause peut être source de désagréments au quotidien, qui ont une répercussion sur la vie quotidienne : bouffées de chaleur, sueurs nocturnes, irritabilité, difficultés d'endormissement, prise de poids…

Mes conseils en homéopathie

Prenez 5 granules matin et soir.

Belladonna 9 CH	Bouffées de chaleur avec sueurs, maux de tête.
Glonoïnum 9 CH	Bouffées de chaleur avec sueurs, palpitations, bourdonnements d'oreilles, visage rouge, maux de tête.
Lachesis mutus 15 CH	Bouffées de chaleur avec palpitations et maux de tête. Les symptômes sont aggravés par le soleil et la chaleur.
Sanguinaria canadensis 9 CH	Bouffées de chaleur avec rougeur des joues et des oreilles.

Je vous conseille la spécialité **Acthéane®** du laboratoire Boiron qui soulage tous les symptômes liés à la ménopause et à la préménopause (soulage également les symptômes de l'andropause). Elle contient en dilution 4 CH les souches **Actaea racemosa** (soulage douleurs mammaires, lourdeurs au niveau du bassin, maux de tête), **Arnica montana**, **Glonoïnum**, **Lachesis mutus** et **Sanguinaria canadensis**. Vous prendrez 1 comprimé à faire fondre sous la langue, quatre fois par jour. Pour soulager vos symptômes efficacement, utilisez ce médicament pendant au moins trois semaines.

Mes conseils en phytothérapie

Utilisez la **sauge sclarée** en infusion en période de ménopause confirmée. Ne l'utilisez pas en pré- ou début de ménopause, car elle contient une molécule ayant une action comparable à la folliculine, d'où son activité œstrogénique, et dont l'effet se cumulerait à l'action des œstrogènes encore sécrétés par l'organisme en début de ménopause.
Les plantes en mélange agissent en synergie pour calmer tous les troubles liés à la ménopause : palpitations, anxiété, troubles du sommeil… Associez à parts égales **lotier corniculé**, **aubépine sommité**, **mélilot** et **passiflore**. Infusez une cuillère à soupe pour une tasse d'eau, durant dix minutes.

Mes conseils en aromathérapie

L'huile essentielle de choix est celle de **petit grain bigarade**. C'est un régulateur neuroendocrinien du climat hormonal en préménopause, il permet de réguler vos bouffées de chaleur. Massez vos poignets avec 1 goutte de petit grain bigarade et 2 gouttes d'huile végétale de macadamia. En cas d'insomnie, prenez 2 gouttes pures sur un support avant le coucher. Tonique cutané, vous mélangerez 1 goutte de petit grain bigarade dans votre noisette de crème de jour pour activer la microcirculation en cas de rosacée.
En cas de transpiration excessive, massez 1 goutte de **cyprès toujours vert** et 3 gouttes d'huile végétale de calophylle sur le bas-ventre. C'est un régulateur sudorifique.

Attention ! Ne le prenez pas en cas d'antécédent de cancer hormonodépendant, ou si vous êtes sous traitement hormonal substitutif.

En cas de stress, la **mandarine rouge** en diffusion vous apaisera.

Mycose

Qu'est-ce que c'est ?

Une mycose est une affection parasitaire provoquée par un champignon. En cas de mycose buccale, chez la femme enceinte ou chez l'enfant, consultez votre médecin.

Votre hygiène de vie

✓ Au niveau alimentation, évitez les sucres rapides et les levures ou produits fermentés, qui créent un terrain digestif propice à la fermentation et au développement des champignons.

✓ Lavez soigneusement la zone atteinte en séchant bien, notamment entre les orteils, tamponnez doucement la peau. Ne frottez pas pour ne pas irriter la peau déjà sensible.

✓ En cas de mycoses des pieds, enlevez les semelles en caoutchouc des chaussures et les chaussettes en nylon, qui favorisent la transpiration et donc la macération du pied. Privilégiez les chaussettes en coton.

Mes conseils en homéopathie

Prenez 5 granules de **Monilia albicans 9 CH** trois fois par jour.

Mes conseils en aromathérapie

✓ Huiles essentielles : Le **tea-tree** peut être utilisé soit pur soit dilué (1 goutte de tea-tree pour 20 gouttes d'huile végétale) sur la peau, sur une muqueuse ou sur le pourtour de l'ongle atteint. De

la même façon, on peut utiliser le **palmarosa** : pur sur une mycose cutanée, dilué (1 goutte pour 5 gouttes d'huile végétale de noisette) sur une muqueuse.

✓ Formule mycose de l'ongle : Massez 1 goutte de **tea-tree** et 1 goutte de **palmarosa** sur le pourtour de l'ongle et sur l'ongle, deux fois par jour .

✓ Formule muguet (mycose buccale) : Appliquez localement sur le palais 1 goutte de **tea-tree**, deux à trois fois par jour pendant sept jours. Le tea-tree peut être utilisé en bain de bouche (3 gouttes dans un demi-verre d'eau tiède), agitez avant utilisation.

✓ Formules pour l'enfant de plus de 3 ans :

- mycoses buccales : faites un bain de bouche avec le **tea-tree** ;
- mycoses cutanées : mélangez 1 goutte de **palmarosa** et 10 gouttes de **Calendula officinalis**. Appliquez 2 gouttes de ce mélange sur la lésion, trois fois par jour pendant deux à trois semaines.

✓ La spécialité **Azeol AF®** (laboratoire Pileje) contient de la **girofle** et de la **cannelle écorce de Ceylan** antimycosiques, ainsi que de la **carotte** qui protège le foie. Vous prendrez 6 capsules le premier jour, puis 1 capsule matin et soir.

Attention ! Ne le prenez pas après 18 heures, car le phénol de la cannelle écorce est excitant.

Mes conseils en médication familiale

✓ Mycose de l'ongle : **Filmogel® Ongles abîmés** (laboratoire Urgo) est un traitement à appliquer sur l'ongle au quotidien. Réservé à l'adulte et l'enfant de plus de 3 ans.

- ✓ Mycose buccale : Faites un bain de bouche avec du **bicarbonate de sodium** dilué pour alcaliniser la bouche. Ceci est complémentaire des traitements prescrits par votre médecin.

- ✓ Mycose vaginale : Je recommande de rééquilibrer la flore intestinale par une cure de probiotiques. Prenez la spécialité **Lactibiane® Cnd 10M** du laboratoire Pileje, qui contient 10 milliards de souches *Lactobacillus helveticus candisis* LA401, à raison de 2 gélules par jour pendant sept jours. En relais, vous prendrez en cure de quarante jours 1 gélule par jour de **Lactibiane®** Cnd 5M (*Lactobacillus helveticus* à 5 milliards par gélule).
  Utilisez un savon à pH basique (type **Gyn Hydralin®**), uniquement durant le temps de la mycose. Ne l'utilisez pas au quotidien, car la flore normale vaginale est acide. Utilisez l'antifongique sous forme d'ovule et d'émulsion, pour agir en interne et en externe. L'ovule agit pendant trois jours, vous l'appliquerez avant le coucher. L'émulsion est à appliquer tous les jours matin et soir durant une semaine.

- ✓ Mycose des pieds : Appliquez l'antifongique sous forme de poudre, sur le pied et dans la chaussure. La poudre va assécher l'excès de transpiration, responsable de la prolifération du germe, et va le traiter. Appliquez deux fois par jour durant une semaine. En prévention, utilisez la poudre absorbante de la gamme **Akiléïne®** (laboratoire Asepta). Elle évite les moiteurs, contient un actif mycopréventif et désodorise les pieds à forte transpiration.

P

Peau déshydratée

? Qu'est-ce que c'est ?

Ce n'est pas vraiment un type de peau, car toutes les peaux peuvent être déshydratées, même la peau grasse. Une peau déshydratée est une peau qui manque d'eau et présente comme symptômes les signes suivants : tiraillements, sensation d'inconfort, fines ridules de déshydratation. Les soins apportent principalement du confort.

Buvez au moins 1,5 litre par jour pour avoir une peau hydratée en profondeur. Limitez la consommation de caféine et de cacao : diurétiques, ils aggravent la déshydratation de votre peau.

Mes produits favoris

✓ Pour nettoyer votre peau, matin et soir : Votre peau peut ne pas tolérer un gel nettoyant qu'on rince à l'eau : elle est asséchée. Optez pour un lait ou un gel nettoyant qu'on applique à la main et qu'on enlève avec un coton. Vous utiliserez par exemple la lotion pour peaux intolérantes du laboratoire Avène.

✓ Pour hydrater votre peau : Le sérum hydratant **Hydrance optimale**® du laboratoire Avène (riche en liposomes d'eau thermale apaisante et en glycérine hydratante) a une texture aquagélifiée pour un toucher velouté. Il pénètre très bien dans la peau. Vous l'appliquerez matin et soir.

Si la peau manque d'hydratation, appliquez ensuite une crème hydratante, matin et soir. La peau perd de l'eau même la nuit, son hydratation avec un soin adapté le soir est essentiel (la peau se régénère la nuit). La crème hydratante crée une barrière de

protection qui retient l'eau à l'intérieur de l'épiderme. Vous appliquerez par exemple la crème désaltérante **Vinosource**® (du laboratoire Caudalie), elle est de texture légère et fondante.
Le fluide teinté Peau parfaite de la gamme **Vinoperfect**® (du laboratoire Caudalie) hydrate et unifie votre teint grâce aux pigments minéraux. Ce soin existe en teinte claire et médium afin de se rapprocher le plus de la teinte naturelle de votre peau. Appliquez-le le matin, en estrompant vers l'extérieur de votre visage.

Peau mature

? Qu'est-ce que c'est ?

On parle de peau mature au-delà de 45 ans, généralement lors des premiers signes de la ménopause. On observe alors un relâchement cutané avec une accentuation des rides, une perte d'élasticité et l'apparition de tâches brunes.
Les rides sont des plis de la peau causés par un relâchement du derme dû à la vieillesse. Elles surviennent chez tous les individus à partir de 50 à 55 ans.

Votre hygiène de vie

Évitez les expositions au soleil, utilisez un écran solaire et un grand chapeau pour protéger le visage. Buvez suffisamment en journée, au moins 1,5 litre par jour, pour avoir une peau hydratée en profondeur. Dormez suffisamment la nuit, c'est durant la nuit que la peau se régénère. Ayez une activité physique régulière : ceci permet une bonne circulation sanguine, une bonne circulation des nutriments et une peau en bonne santé.

Mes conseils en phytothérapie

Pour décongestionner les poches sous les yeux, appliquez le matin au réveil une compresse d'eau distillée de **bleuet**, pour activer la microcirculation. Pour un effet fraîcheur, conservez la solution au réfrigérateur.

Mes conseils en aromathérapie

Ajoutez 1 goutte de **ciste ladanifère** dans la noisette de votre crème de jour ou dans 5 gouttes d'huile végétale de rose musquée (cicatrisante et antirides).

L'huile végétale d'**argan**, par ses insaponifiables, a des vertus anti-vieillissement. Vous l'appliquerez sur le visage, le corps et les mains.

Mes produits favoris

Je vous conseille par exemple la gamme **Resvératrol Lift®** du laboratoire Caudalie. Elle utilise notamment :

- ✓ du resvératrol qui stimule la production de collagène et d'élastine, ce qui redensifie la peau (sous brevet) ;
- ✓ de l'acide hyaluronique : apporte hydratation, souplesse et fermeté à la peau ;
- ✓ des céramides pour apporter des lipides à la peau sèche .

Le fluide liftant redensifiant sera utilisé le matin après un nettoyage doux de la peau, et un séchage par tamponnement et non en frottant. Vous utiliserez notamment la mousse nettoyante **Fleur de vigne®** Caudalie. Le sérum fermeté sera appliqué le soir, avant la crème **Tisane de nuit®**. Le baume liftant regard lisse le contour des yeux et lèvres et peut être appliqué matin et soir. Il permet de lisser les paupières, de diminuer les poches et de retendre la peau.

Peau sèche

Qu'est-ce que c'est ?

La peau sèche ne fabrique plus les lipides nécessaires pour maintenir une protection et une hydratation optimales. Il faut lui apporter des lipides pour qu'elle se répare et qu'elle restaure son rôle de protection.

Une atmosphère trop sèche, un savon trop décapant, une exposition au soleil ou la ménopause peuvent dessécher la peau.

Votre hygiène de vie

✓ Dormez suffisamment : c'est durant la nuit que la peau se régénère. Le manque de sommeil rend la peau terne. Le tabac diminue l'afflux de sang dans l'épiderme et donc diminue l'apport en nutriments essentiels.

✓ Pratiquez une activité physique régulière : ceci permet une bonne circulation sanguine, une bonne circulation des nutriments et une peau en bonne santé.

Mes conseils en phytothérapie

Le matin, après la toilette, appliquez sur une compresse le mélange eau distillée de **rose** et eau distillée de **bleuet** pour un effet fraîcheur.

Mes conseils en aromathérapie

Visage	1 goutte d'**ylang-ylang** dans 20 gouttes d'huile végétale d'argan.
Lèvres craquelées	Appliquez 1 goutte de ce mélange : 1 goutte de **ciste ladanifère**, 3 gouttes de **lavande officinale française** et 5 gouttes d'huile végétale. L'huile essentielle peut être appliquée pure le soir dans la crevasse.
Corps	1 goutte d'**ylang-ylang** et 1 goutte de **lavande officinale française** (soulage les démangeaisons) dans la dose de votre lait corporel quotidien.

Le soir, massez votre peau avec de l'huile végétale de **jojoba** : de composition similaire au sébum et très peu sensible au rancissement, c'est un excellent protecteur cutané. Elle stimule de ce fait la vitalité de la peau. Attention : si la température est inférieure à 15 °C, cette huile peut se solidifier. Vous la passerez quelques instants au

bain-marie pour qu'elle soit à nouveau liquide. Cette opération n'a pas d'effet sur les qualités de cette huile.

Mes produits favoris

Les produits du laboratoire Avène notamment permettent une hydratation des couches supérieures de l'épiderme. Il existe plusieurs gammes selon la sécheresse de votre peau :

- ✓ Peau sèche : appliquez le **Cold cream**® qui nourrit et protège. Il se présente sous forme de gel moussant, crème et lait corporel (présence de parfum).
- ✓ Peau sèche ou très sèche : préférez la gamme **Trixéra**® (gel moussant, crème et baume émollient). Elle contient du **Sélectiose**® (lipide) et un trio lipidique végétal (céramides, acides gras linoléiques et gamma-linoléniques, phytostérols), qui permettent de restaurer le film hydrolipidique de la peau. L'eau thermale apaise et adoucit la peau sèche. La gamme est sans parfum.
- ✓ Démangeaisons : utilisez la gamme **Xeracalm**® si votre peau démange (huile nettoyante, crème et baume relipidants). Son actif, le i-modulia®, diminue les démangeaisons, les rougeurs et stimule les systèmes de défense cutanée. Elle contient également des céramides (pour renforcer le film hydrolipidique de la peau) et de l'eau thermale pour apaiser la sensation d'inconfort et pour adoucir la peau. C'est une gamme sans parfum ni conservateur.

Piqûres d'insectes

Hygiène de vie

Les moustiques sont attirés par les odeurs corporelles, notamment celle de la transpiration. Vous pouvez consommer de la levure de bière qui contient de la vitamine B1, car elle modifie l'odeur de la peau.

Mes conseils en homéopathie

Vous prendrez 3 granules trois à quatre fois par jour jusqu'à disparition de la piqûre.

Apis mellifica 15 CH	Œdème rouge, brûlant, soulagé par l'application de froid.
Echinacea angustifolia 9 CH	Prévient tout risque de surinfection de la piqûre.
Lachesis mutus 9 CH	Œdème violet.
Ledum palustre 9 CH	En préventif : donne une odeur à la sueur qui éloigne le moustique. En curatif : piqûre profonde avec hématome et peur froide.
Pyrogenium 9 CH	Évite l'infection.

Le gel **Dapis®** du laboratoire Boiron contient de l'**Apis mellifica** en 6 DH et de l'extrait hydroalcoolique de **Ledum palustre**. Il existe également sous forme de stick. Appliquez deux à trois fois par jour.
Le gel **Urtigel®** du laboratoire Weleda apaise, rafraîchit et soulage la peau. À base d'arnica et de petite ortie *(Urtica urens)*, il s'applique deux fois par jour.

Mes conseils en phytothérapie

Appliquez des compresses imbibées d'une infusion de **camomille romaine** afin de limiter la démangeaison. En cas d'inflammation, appliquez des feuilles de **plantain** sur la piqûre.

Mes conseils en aromathérapie

En préventif

Mélangez 1 goutte de **citronnelle de Java**, 1 goutte de **géranium rosat,** 1 goutte d'**eucalyptus citronné** et 15 gouttes d'huile végétale. Appliquez quelques gouttes sur un vêtement, deux à trois fois par jour.

Cette formule est réservée à l'adulte et à l'enfant de plus de 6 ans. Le géranium est répulsif et atténue l'odeur forte de la citronnelle. Pour un enfant de 3 à 6 ans, utilisez uniquement la **citronnelle de Ceylan**.

En curatif

- ✓ La **lavande aspic française** est spécifique des piqûres d'abeille et de guêpe, à appliquer pure avec un coton-tige directement sur la piqûre toutes les dix minutes. En raison de la présence de camphre, la femme enceinte ou allaitante, de même que l'enfant de moins de 6 ans ne l'utiliseront pas.

- ✓ La **lavande officinale française** est utilisée pour les démangeaisons des piqûres de moustiques et pour les enfants ou la femme enceinte. À appliquer pure avec un coton-tige directement sur la piqûre toutes les dix minutes.

- ✓ Le **tea-tree** est utilisé pur en cas d'inflammation.

Formule enfant

- ✓ En répulsif : Mélangez 2 gouttes du mélange suivant à votre lait corporel quotidien : 3 gouttes de **citronnelle de Ceylan**, 3 gouttes de **lemon-grass** et 2 gouttes de **palmarosa**. Massez sur le corps.

- ✓ Sur une piqûre de moustique : Appliquez 2 gouttes du mélange suivant toutes les dix minutes (enfant de plus de 6 ans) : 1 goutte d'**eucalyptus citronné**, 2 gouttes de **menthe poivrée**, 2 gouttes de **géranium rosat** et 5 gouttes d'huile végétale de **calendula**.

- ✓ Pour un enfant plus jeune : Cette formule peut être appliquée (mélange anti-inflammatoire et apaisant) : 1 goutte d'**eucalyptus citronné**, 1 goutte de **citron jaune** et 1 goutte de **lavande officinale française**.

***Attention !** Ne pas s'exposer au soleil après avoir appliqué ce mélange, en raison de l'essence de citron photosensibilisante. À conserver au réfrigérateur.*

Mes conseils en médication familiale

S'il y a œdème, appliquez des compresses imprégnées d'alcool modifié à 60° dilué (1 volume d'alcool pour 2 volumes d'eau) toutes les trente minutes tant que l'œdème persiste. Ceci est réservé à l'adulte. L'application de glace (dans un tissu de protection, jamais à même la peau), une fois l'œdème résorbé, va soulager la douleur.

Onctose hydrocortisone® du laboratoire Merck agit sur l'inflammation (hydrocortisone) et la douleur (lidocaïne) dues à la piqûre d'insecte. À partir de 30 mois, vous l'appliquerez en couche mince deux fois par jour.

Plaie

Qu'est-ce que c'est ?

Une plaie est une lésion de la peau, avec un risque d'infection. La plaie est bénigne lorsque son épaisseur et sa superficie sont peu importantes.

La croûte qui va se former lors de la cicatrisation permet aux cellules en-dessous de se reformer. Ne l'arrachez pas, ceci retarderait le bon déroulement de la cicatrisation. Elle va se détacher d'elle-même lorsque la peau aura cicatrisé.

Pensez à vérifier votre vaccination antitétanique.

Mes conseils en homéopathie

Appliquez localement sur une compresse de la teinture-mère de **Calendula officinalis**. Puis, trois fois par jour, appliquez la pommade **Cicaderma®** (laboratoire Boiron). Elle renferme le digesté en vaseline des sommités fleuries de Calendula officinalis, d'achillée millefeuille (Achillea millefolium) et de millepertuis (Hypericum perforatum), ainsi que de la teinture-mère de Ledum palustre.

Mes conseils en phytothérapie

La **pierre d'alun** est à la fois antiseptique et hémostatique. Après l'avoir mouillée, appliquez-la sur la plaie. Puis séchez-la bien pour sa conservation.

Le **miel** peut être appliqué sur une plaie propre et désinfectée : il forme un film protecteur et permet une bonne cicatrisation grâce à sa forte concentration en eau. Sa teneur élevée en sucre lui confère des qualités antimicrobiennes. Son pH acide empêche également le développement des bactéries et autres agents pathogènes. Appliquez un pansement ou une compresse par-dessus pour éviter que des saletés ne se collent sur le miel.

Mes conseils en aromathérapie

Sur la plaie, appliquez quelques gouttes de **lavande officinale française** en application locale ou en compresse dans un peu d'eau pour désinfecter.

1 goutte de **ciste ladanifère**, directement sur la plaie et plusieurs fois par jour, permet la cicatrisation et stoppe le saignement. Si la plaie est importante, vous la diluerez à dix pour cent dans de l'huile végétale pour mieux la masser.

Vous pouvez mettre 2 gouttes de ciste sur un coton à placer dans la narine qui saigne.

Mes conseils en médication familiale

Afin de permettre une bonne cicatrisation, la première étape est de nettoyer la peau avec du sérum physiologique. Puis désinfectez-la avec un antiseptique à large spectre type povidone iodée (Bétadine®) ou chlorhexidine aqueuse (Diaseptyl®).

Quand la plaie est propre, désinfectée et ne saigne plus, laissez-la à l'air libre pour permettre la formation d'une croûte. En cas de risque de contamination ou de choc, appliquez un pansement.

Poussée dentaire du bébé

Qu'est-ce que c'est ?

Lors de la poussée dentaire, le bébé peut avoir tendance à plus saliver, à mordiller ou à pleurer plus facilement ; ses joues et ses gencives sont rouges et gonflées.

Mes conseils en homéopathie

Donnez une prise de 2 granules, deux à trois fois par jour.

Belladonna en 5 CH	Exerce une action anti-inflammatoire sur la sphère ORL au stade congestif.
Chamomilla vulgaris 15 CH	Soulage l'irritabilité, la colère. L'enfant doit être porté dans les bras. Une seule joue est rouge. La poussée dentaire est associée à de la diarrhée. La haute dilution en 15 CH permet une durée d'action plus longue. En cas de crise, les prises peuvent être rapprochées.
Coffea cruda 9 CH	Est indiqué lorsque, lors de la poussée dentaire, l'enfant est hyperactif. Sont associées insomnie, diarrhée, euphorie, afflux continuel de pensées.
Mercurius solubilis 15 CH	Atténue la salivation abondante, le bébé a besoin de mordiller.
Rheum officinale 9 CH	En cas de diarrhée associée, donnez systématiquement 5 granules après chaque selle.

La spécialité **Camilia®** du laboratoire Boiron contient **Chamomilla vulgaris 9 CH** (action sur le phénomène névralgique), **Phytolacca decandra 5 CH** (atténue les douleurs liées aux poussées dentaires et le fait que le bébé doive tout le temps mordre) et **Rheum officinale 5 CH**. Elle se présente sous forme de doses unitaires de solution buvable. Donnez une unidose dans la bouche du bébé dès le début de la poussée. S'il pleure beaucoup, on peut lui en redonner au bout de quinze minutes, jusqu'à 6 doses journalières.

Mes conseils en aromathérapie

Lorsque bébé se tortille de douleur, en cas de spasmes digestifs, massez-le avec 2 gouttes de **lavande officinale française** diluées dans 4 gouttes d'huile végétale d'amande douce sur le ventre, trois fois par jour.

Mes conseils en médication familiale

- ✓ Le gel **Pansoral bébé®** (laboratoire Pierre Fabre) contient des extraits de camomille et de guimauve, utilisées pour leurs propriétés adoucissantes. Ce gel s'utilise en massage de la gencive, jusqu'à quatre fois par jour. Autrefois, les mamans donnaient au bébé des racines de guimauve à mâchouiller, afin de soulager ce besoin de mordiller et pour adoucir la gencive boursouflée. Le gel **Dologel®** du laboratoire Gilbert, quant à lui, contient des extraits de valériane, de camomille et de propolis.
- ✓ Donnez au bébé un anneau de dentition froid.
- ✓ Le gel gingival à la sauge du laboratoire Weleda apaise la sensibilté de la gencive. Son action rafraîchissante soulage la douleur. Il contient des feuilles de sauge, des fleurs de camomille, de la racine de ratanhia, de la résine de myrrhe, ainsi que des huiles essentielles.

Poux

Qu'est-ce que c'est ?

La contamination par les poux de tête, encore appelée pédiculose, est très fréquente chez les enfants, et survient par épidémies en automne et en hiver. La transmission se fait par contact direct avec une personne infestée. Le pou se nourrit de sang et pond des œufs, appelés lentes, qui éclosent en une semaine. Les symptômes sont

alors : démangeaisons, apparition de croûtes, érosion de la peau, surinfection.

Mes conseils en aromathérapie

En préventif

Soit la **lavande officinale française** seule (pour les enfants), soit 3 gouttes du mélange suivant (enfants à partir de 10 ans) : 2 gouttes de **lavande officinale française**, 1 goutte de **géranium odorant** et 1 goutte de **citronnelle de Ceylan**, à appliquer sur le cou, derrière les oreilles, sur le col de chemise ou en massage sur la base du cuir chevelu.

En curatif

Mélangez 2 gouttes de **cannelle feuille de Ceylan**, 2 gouttes de **girofle**, 3 gouttes de **citronnelle de Ceylan**, 3 gouttes de **lavande officinale française**, 1 goutte de **menthe pouliot** *(Mentha pulegium)* spécifique antipoux, et 200 ml d'alcoolat de lavande. À garder une heure sur le cuir chevelu, puis effectuez un shampoing doux. Passez un peigne fin aspergé de vinaigre. À appliquer deux jours de suite.
Si vous préférez la texture huile, mélangez 25 gouttes de **romarin cinéole**, 15 gouttes de **lavande**, 10 gouttes de **citron**, 10 gouttes de **tea-tree**, dans 90 ml d'huile végétale de jojoba. Ces huiles essentielles sont antiseptiques, insecticides et cicatrisantes. L'huile de jojoba régule la production de sébum (par sa texture proche du sébum) et élimine ainsi les lentes.

R

Reflux gastro-œsophagien

Qu'est-ce que c'est ?

On parle ici de la brûlure survenant après un repas, en période de stress ou d'anxiété. On ne parle pas de l'ulcère ou de l'œsophagite, qui sont du ressort du médecin.

Votre hygiène de vie

✓ Au niveau alimentaire :
- évitez les graisses, l'alcool, les épices, le café, le tabac, qui irritent l'estomac ;
- évitez les agrumes, les tomates, les épices, les boissons gazeuses, le chocolat, la bière, les oignons, l'ail, qui sont acides ;
- limitez les aliments gras, qui peuvent contribuer au reflux. Préférez les viandes maigres ;
- mangez dans le calme, à heures fixes, et prenez bien le temps de mastiquer : ceci permet aux glandes salivaires de fabriquer des agents antisécrétoires et cicatrisants.

✓ Ne vous allongez pas immédiatement après avoir mangé, laissez passer au moins deux heures entre le repas et la position allongée.

✓ Surélevez votre tête de lit ou votre oreiller. Évitez de porter des vêtements trop ajustés qui compriment le milieu du corps.

Le traitement qui suit doit rester occasionnel. Si vous devez le prendre régulièrement, ou si les symptômes durent plus d'une semaine, il est nécessaire de consulter votre médecin.

Mes conseils en homéopathie

Douleurs brûlantes

Arsenicum album 7 CH	Douleurs améliorées par la chaleur, il existe une aversion alimentaire : 3 granules trois fois par jour.
Capsicum annuum 5 CH	Sensation de brûlure intense et de grande soif : 3 granules trois fois par jour.
Kalium bichromicum 5 CH	En cas d'excès d'acidité : 3 granules après le repas.

Brûlures associées à des crampes d'estomac

Argentum nitricum 9 CH	Les crampes surviennent suite à un stress, au trac : 3 granules trois fois par jour.
Asa foetida 5 CH	Ballonnements associés à spasmes et brûlures d'estomac : 3 granules trois fois par jour.
Nux vomica 7 CH	À prendre une heure après le repas, lorsque le ballonnement implique de desserrer la ceinture.

Excès d'acidité gastrique

Iris versicolor 5 CH	Brûlure gastrique associée à éructations, hypersalivation, migraine : 3 granules trois fois par jour avant les repas.
Robinia pseudo-acacia 5 CH	Les remontées acides sont nocturnes : 3 granules le soir et au coucher.

Mes conseils en phytothérapie

✓ L'**argile verte** a la propriété d'alcaliniser l'estomac et l'œsophage, devenus trop acides, ce qui soulage les brûlures. Elle crée comme un pansement là où l'acide a attaqué la paroi. De plus, elle absorbe

les toxines et les gaz présents dans le tube digestif. Le mélange est à préparer la veille au soir pour être utilisé le lendemain avant les repas. Mélangez une cuillère à café d'argile verte dans un verre d'eau (en plastique pour ne pas le rayer) et buvez trente minutes avant chaque repas, en cure de trois semaines. Ne buvez que l'eau, laissez le précipité d'argile. Attention, lorsque vous nettoyez votre verre, veillez à ne pas jeter de restes d'argile dans les conduites d'évacuation de lavabo. En effet, l'argile est une terre collante qui se déposerait le long des canalisations et les boucherait à la longue. Jetez-la au compost ou au jardin.

✓ Mélangez à parts égales **angélique racine** (tonique digestif, régule les sucs gastriques), **menthe poivrée feuille** (atténue les sensations de brûlure dans l'estomac), **ortie piquante feuille**, **badiane de Chine fruit** (permet un drainage), **mauve fleur** et **thym feuille**. Cette infusion est complémentaire des traitements et diminue l'hyperacidité gastrique. Faites bouillir 50 g de plantes pour 1 litre d'eau, durant cinq minutes. Laissez infuser trente minutes.

Mes conseils en aromathérapie

✓ Par voie orale : Prenez 1 goutte d'**aneth** sur la langue pour soulager vos brûlure et embarras gastrique. L'aneth permet également de couper un hoquet parfois associé.

✓ En massage du bas-ventre : Vous utiliserez le mélange suivant : 2 gouttes d'**ylang-ylang** (contre le stress – utilisez le petit grain bigarade si vous n'appréciez pas l'odeur forte de l'ylang-ylang), 2 gouttes de **basilic tropical** (antispasmodique), 2 gouttes de **camomille romaine** (contre les remontées acides) et 3 gouttes d'huile végétale de noisette.

Mes conseils en phytothérapie

Le laboratoire Soriavie commercialise du jus de pommes de terre (alcalinisant et calmant) associé à des sels de calcium et de magnésium,

dans la présentation **Normacid**. Vous prendrez 1 comprimé à sucer en cas de besoin.

Mes conseils en médication familiale

Attention ! Ne prenez pas d'aspirine ou d'anti-inflammatoires, car ils augmentent l'acidité au niveau de l'estomac.

✓ **Phycodol**™ est un alginate commercialisé par le laboratoire Omega Pharma (Reduflux™), sous forme de solution buvable, en sachets, goût menthe poivrée. Il est réservé à l'adulte et à l'enfant de plus de 12 ans, vous prendrez un sachet après chaque repas, si besoin. L'alginate forme une barrière protectrice au-dessus du contenu de l'estomac pour éviter la remontée acide vers l'œsophage. C'est un dispositif médical dont l'efficacité et la sécurité ont été évaluées par des études cliniques. La femme enceinte ou allaitante peut l'utiliser.

✓ L'**oméprazole**, inhibiteur de la pompe à protons, bloque la fabrication d'acide au niveau de l'estomac. Vous le trouvez notamment dans le médicament **Mopralpro**® du laboratoire Bayer. Prenez 1 comprimé à 20 mg une fois par jour trente minutes après le repas du soir, durant une semaine. Si un tel traitement de fond est nécessaire, parlez-en à votre médecin.

Rhumatismes

Qu'est-ce que c'est ?

✓ L'arthrose est une altération destructive des cartilages articulaires, de nature dégénérative, relevant d'une sorte de vieillissement articulaire prématuré.

✓ La lombalgie représente la douleur de la région lombaire et sacrée, musculaire ou articulaire.

- ✓ La sciatique (névralgie sciatique) est une douleur vive ressentie le long du trajet du nerf sciatique, due à une compression de ce nerf.
- ✓ L'arthrite est une maladie inflammatoire qui peut toucher plusieurs articulations. La douleur est plus importante le matin. La raideur articulaire rend le mouvement plus difficile.

Votre hygiène de vie

- ✓ Privilégiez les aliments riches en acides gras oméga-3 pour leurs effets anti-inflammatoires : poissons gras (saumon, anchois, sardine, maquereau...), légumes verts (épinards, choux, mâche...) et fruits à coque (noix).
- ✓ Consommez des aliments concentrés en antioxydants sous forme de vitamines C, E, bêtacarotène, de sélénium, de flavonoïdes, pour limiter le processus de vieillissement.
- ✓ Ajoutez du curry dans vos plats : la curcumine du curry a une action anti-inflammatoire.
- ✓ Buvez suffisamment pour permettre une bonne évacuation des toxines.
- ✓ Pour limiter l'évolution de l'arthrose, ayez une alimentation équilibrée et une activité physique modérée (natation, marche, cyclisme ; évitez squash, course à pied, tennis).
- ✓ Quelques mouvements durant cinq à dix minutes au réveil sont recommandés, afin de dérouiller les articulations. Pensez bien à relâcher tous les muscles à la fin de l'exercice.
- ✓ Adoptez les bons gestes : pliez les genoux pour travailler en position basse, évitez les extensions trop brusques.
- ✓ Portez dans vos chaussures une paire de semelles amortissantes qui permettent une répartition homogène du poids du corps sur les pieds.

Mes conseils en homéopathie

Lombalgie

Les souches seront utilisées à une dilution de 5 CH : 5 granules trois fois par jour.

Arnica montana	Utilisé après un traumatisme ou un surmenage lombaire.
Bryonia	Soulage la douleur aggravée par le moindre mouvement, améliorée par le repos et la compression du côté douloureux (quand vous êtes couché sur ce même côté). À savoir que cette souche a également un tropisme pour le genou, notamment lors d'un épanchement de synovie.
Cuprum metallicum	Soulage les crampes musculaires.
Rhus toxicodendron	Est utilisé en cas de sensation de courbatures, de raideur lombaire, lorsque la douleur est aggravée par l'humidité et améliorée par le mouvement lent et la chaleur.
Ruta graveolens	Soulage une douleur lombosacrée aggravée par le repos et améliorée par le mouvement. Une entorse chronique peut être soulagée avec cette souche.

Sciatique

Les souches seront utilisées à une dilution de 15 CH : 5 granules six fois par jour.

Colocynthis	Soulage la douleur crampoïde améliorée par la flexion de la jambe ou par la chaleur.
Hypericum perforatum	Soulage le traumatisme de la racine nerveuse et la douleur améliorée par le mouvement progressif. *Attention ! Prendre cette souche en respectant un intervalle de deux heures minimum avec tout autre médicament.*
Magnesia phosphorica	Soulage la douleur vive, fulgurante. Le patient se plie en deux de douleur.

Arthrite et arthrose

Les souches seront privilégiées à une dilution de 9 CH : 5 granules trois fois par jour.

Actaea spicata	Rhumatismes des articulations interphalangiennes.
Apis mellifica	Articulation enflée, rouge, douloureuse ; douleur améliorée par le froid et le repos.
Causticum	Raideur articulaire aggravée par le froid sec, améliorée par le temps humide.
Dulcamara	Douleur musculaire, aggravée par l'humidité, diminuée par le temps sec et le mouvement.
Rhus toxicodendron	Besoin d'un dérouillage matinal ; la douleur est diminuée par un mouvement lent et progressif et l'application de chaleur.

Mes conseils en phytothérapie

Pour éviter une crise douloureuse

✓ Mélangez à parts égales **frêne feuille** (grâce à ses polyphénols, il est à la fois diurétique et anti-inflammatoire), **prêle** (reminéralisante, diurétique), **ortie piquante feuille** (diurétique, anti-inflammatoire et draineur hépatique), **fraisier feuille** (diurétique) et **bouleau feuille** (diurétique) : infusez 3 cuillères à soupe de plantes dans 1 litre d'eau et boire dans la journée, durant vingt jours par mois pendant quatre mois.

✓ Cette infusion sera alternée avec une décoction d'**aubier de tilleul** (40 g pour 1 litre d'eau, à faire bouillir quinze minutes) à boire tout au long de la journée, durant vingt jours par mois.

En période de crise

✓ Au moment où la douleur est la plus forte, prenez ce mélange anti-inflammatoire : mélangez à parts égales **cassis** (riche en

flavonoïdes et en vitamines C et P, il est diurétique, analgésique et anti-inflammatoire ; les bourgeons ont une action anti-inflammatoire plus marquée que les feuilles), **frêne feuille**, **reine-des-prés** (contient un précurseur de l'acide salicylique antidouleur et anti-inflammatoire). Bien qu'il ait un goût prononcé, vous pouvez ajouter du **romarin**. Anti-inflammatoire, il a aussi une action de draineur hépatique, intéressant en rhumatologie. Infusez pendant dix minutes 1 cuillère à soupe du mélange pour une tasse d'eau.

✓ En cas de douleur, prenez de l'**harpagophytum** sous forme de gélules (son amertume est masquée), matin et soir au milieu du repas. Elle est analgésique grâce à l'harpagoside et anti-inflammatoire par l'harpagide.

✓ Lorsque l'arthrose est associée à une décalcification, prenez de la **prêle** (reminéralisant) sous forme de gélules, à chaque repas.

✓ Un cataplasme d'**argile verte** sur l'articulation douloureuse ou la tendinite apaise la douleur. Remplissez un verre d'eau avec de l'argile fine. Laissez reposer une demi-heure, le temps que l'argile adsorbe l'eau. Appliquez en emplâtre au coucher, en recouvrant d'un film alimentaire. Laissez toute la nuit en place.

✓ La silice apporte solidité, résistance et fermeté des cartilages (tissus conjonctifs qui assurent la mobilité des articulations). Elle permet également le renouvellement des tissus endommagés (et diminue la douleur des cartilages sollicités). Vous prendrez 60 gouttes matin et soir de **Dissolvurol**® dans un peu d'eau.

Mes conseils en aromathérapie (réservés à l'adulte)

✓ Huile anti-inflammatoire : Appliquez 1 goutte de **laurier noble** (antalgique), 1 goutte de **lemon-grass** (anti-inflammatoire) et 3 gouttes d'huile végétale de millepertuis (anti-inflammatoire). Cette huile végétale est photosensibilisante.

✓ Mélange antidouleur et chauffant : Massez localement 3 gouttes de **gaulthérie couchée** (contre la douleur et chauffant par le salicylate de méthyle), 2 gouttes d'**hélichryse italienne de Corse** (anti-inflammatoire) et 5 gouttes d'huile végétale d'arnica, sur la zone enflée, tout au plus trois fois par jour. L'application de gaulthérie peut être irritante sur une peau fragile, vous cesserez l'application si la peau rougit.

Attention ! La gaulthérie est dermocaustique à l'état pur. Elle est également interdite chez les personnes allergiques aux salicylés ou sous anticoagulants.

✓ Mélange pour le bain : Mélangez 5 gouttes d'**eucalyptus citronné** et 5 gouttes de **laurier** dans la dose de gel moussant.

✓ Roller de massage Articulations et muscles souples® (laboratoire Pranarom) : Les billes de massage stimulent la microcirculation et permettent une bonne pénétration du gel. Massez de façon circulaire la zone endolorie. À base de **gaulthérie**, d'**eucalyptus citronné**, de **pin**, de **lavandin**, de **katafray** et de **thym à feuilles de sarriette**, ce gel va soulager la douleur et agir sur la contracture musculaire. Vous l'utiliserez deux à trois fois par jour. Ce gel convient à l'adulte et à l'enfant de plus de 6 ans.

Mes conseils en médication familiale

En cas de douleur et de gêne modérées, je vous conseille la spécialité **Novalgic®** du laboratoire Sanofi. Elle contient de l'extrait d'huile de krill issu d'un crustacé des mers froides de l'Antarctique, de la vitamine C qui contribue à la formation normale du collagène pour permettre le bon fonctionnement du cartilage, et du manganèse qui contribue à la formation normale des tissus conjonctifs liés aux articulations. Vous prendrez 1 comprimé tous les matins, pendant quinze jours. La spécialité **Novalgic triple action®** apporte en plus de la vitamine B5 qui contribue à la synthèse normale de vitamine D qui

participe à l'absorption du calcium, et du calcium qui participe au maintien d'une ossature normale.

La spécialité **Arthrobiane®** (à base de glucosamine, chondroïtine et galanga) du laboratoire Pileje vous soulagera en cas de douleur ou de gêne plus intenses, notamment lorsque vous montez les marches d'un escalier ou quand vous devez plier le genou. Vous prendrez 2 comprimés matin et soir en cure de vingt jours par mois.

- ✓ La **glucosamine** est un composant de base entrant dans la structure du cartilage. Son action permet de ralentir la détérioration du cartilage du genou, et de réduire douleur et inflammation.
  Attention ! Ne pas en prendre si vous êtes sous traitement par Coumadine® car la glucosamine augmente son effet, ce qui peut entraîner des hémorragies. Ne la prenez pas non plus sur le long terme car elle augmente la résistance de l'organisme à l'insuline et peut perturber la glycémie si vous êtes diabétique.

- ✓ La **chondroïtine sulfate** est un constituant du cartilage qui assure élasticité, solidité et souplesse des articulations. Elle agit en synergie avec la glucosamine pour freiner l'évolution de l'arthrose : les lésions se stabilisent.

- ✓ Le **galanga** est un rhizome qui a un effet antalgique sur les douleurs rhumatismales. Il contient notamment du camphre et du cinéole.
  Attention ! La femme enceinte ou allaitante ne l'utilisera pas.

Rhume

? Qu'est-ce que c'est ?

La rhinite est l'inflammation aiguë de la muqueuse des fosses nasales, due à un virus ou à d'autres agents infectieux. Elle peut s'étendre aux sinus (sinusite) et aux voies respiratoires supérieures.

Mes conseils en homéopathie

Vous prendrez 3 granules toutes les heures, puis espacerez les prises dès amélioration jusqu'à la disparition des symptômes avec trois prises par jour.

Congestion nasale sans écoulement

Belladonna 9 CH	Agit contre l'inflammation nasale qui empêche le nez de couler.
Lycopodium clavatum 9 CH	Nez sec et bouché nocturne, associé à coliques et gaz.
Sambucus nigra 5 CH	Muqueuse nasale sèche, obstruction complète du nez d'où respiration par la bouche.
Sticta pulmonaria 5 CH	Soulage l'impression de « pince à linge sur le nez ». Il peut y avoir toux sèche nocturne avec douleur aux sinus frontaux.

Écoulement clair et aqueux

Aconitum napellus 9 CH	Rhume par temps froid sec, d'apparition brutale.
Allium cepa 5 CH	Écoulement nasal clair et irritant, par temps froid humide, avec éternuements, larmoiement.
Arsenicum album 9 CH	Écoulement clair et aqueux, irritant.
Bryonia 9 CH	Rhume par temps froid et sec, aggravé par la chaleur, associé à une muqueuse nasale sèche et une grande soif.
Euphrasia officinalis 9 CH	Écoulement nasal clair et aqueux, non irritant, les yeux piquent.
Gelsemium sempervirens 9 CH	Rhume par temps humide et chaud, muqueuses congestives douloureuses, céphalées, tremblements.

Kalium iodatum 7 CH	Écoulement nasal aqueux abondant, brûlant avec une douleur aux sinus frontaux. Peuvent être associés à fièvre et courbatures.
Mercurius solubilis 9 CH	Rhume par temps froid et humide.
Rumex crispus 9 CH	Rhume par temps froid et sec.

Écoulement épais

Hydrastis canadensis 7 CH	Sécrétions jaunes, épaisses, adhérentes, avec un écoulement dans les cloisons nasales postérieures.
Kalium bichromicum 5 CH	A une action nettoyante sur le bouchon muqueux (en cas de rhume épais). L'écoulement peut être jaune à verdâtre, visqueux, avec des croûtes dans les narines.
Kalium phosphoricum 9 CH	Rhume épais associé à une grande fatigue.
Kalium sulfuricum 9 CH	Rhume jaune et épais avec perte du goût et de l'odorat.
Nux vomica 5 CH	Obstruction nasale surtout le matin, éternuements, avec sensation de nez bouché sans écoulement.
Pulsatilla 9 CH	Écoulement nasal épais, non irritant, associé à une perte du goût et de l'odorat. Votre nez se débouche quand vous êtes à l'extérieur, s'aggrave en atmosphère confinée.

Cas du nourrisson

Ammonium carbonicum 9 CH	Nez bouché, il éternue, s'étouffe en tétant.
Nux vomica 9 CH	Grognon, constipé, il ronfle, éternue, avec le nez bouché.
Pulsatilla 9 CH	Écoulement nasal abondant, nez bouché le soir et la nuit, toux sèche la nuit et grasse le matin.

Spécialités homéopathiques

Coryzalia® du laboratoire Boiron suit l'évolution du rhume : écoulement ou obstruction nasale, éternuements. Les souches permettent de drainer les sécrétions plutôt que de masquer les symptômes. Prenez 1 comprimé toutes les trente minutes, puis espacez les prises dès amélioration jusqu'à en prendre trois fois par jour. Je vous le recommande pour adultes et enfants à partir de 18 mois. Pour votre enfant de 18 mois à 6 ans, vous devez dissoudre les comprimés dans un peu d'eau.

Sinuspax® du laboratoire Lehning sera indiqué en cas d'écoulement nasal épais, de douleurs au niveau des sinus et de fièvre. Vous prendrez 1 comprimé toutes les heures, puis vous espacerez les prises dès amélioration jusqu'à en prendre matin et soir. Cessez les prises dès la disparition des symptômes.

En cas d'irritation du nez ou des lèvres, utilisez la pommade **Homéoplasmine**® du laboratoire Boiron, qui est antiseptique (grâce à l'acide borique, attention ne l'utilisez pas pour un enfant de moins de 30 mois), apaisante et cicatrisante (par la présence des teintures-mères de Calendula officinalis, de Phytolacca decandra et de Bryonia).

Mes conseils en phytothérapie

Une fois par jour, infusez 1 cuillère à soupe de ce mélange durant dix minutes dans une tasse d'eau : **lavande fleur**, **souci fleur**, **pensée sauvage fleur**, **menthe feuille**, **boldo feuille** et **romarin feuille**.

En inhalation, utilisez cette décoction : **thym**, **eucalyptus** et **matricaire**. Faites bouillir durant deux minutes 1 cuillère à soupe du mélange. Vous pouvez faire deux à trois inhalations par jour. Ne sortez pas dans les deux heures qui suivent l'inhalation.

Mes conseils en aromathérapie

✓ Rhinite (formule adulte) : Appliquez à la base du nez 1 goutte d'**eucalyptus radié** avec 1 goutte de **niaouli**, cinq fois par jour pendant cinq jours, si la peau n'est pas irritée.

- ✓ Congestion nasale (formule adulte) : Massez au niveau des sinus frontaux et maxillaires, deux à trois fois par jour, 2 gouttes du mélange : 1 goutte d'**eucalyptus radié**, 1 goutte de **romarin à cinéole**, 1 goutte de **ravintsara** et 2 gouttes d'huile végétale.

- ✓ Rhume (formule enfant) : Soit 3 gouttes d'**eucalyptus radié** et 3 gouttes de **ravintsara** en friction sur le dos et la poitrine trois fois par jour, soit 1 goutte de **thym à linalol** et 1 goutte de **ravintsara** sur une cuillère à café de miel à prendre par voie orale trois fois par jour.

- ✓ Formule inhalation aux huiles essentielles (enfant de plus de douze ans et adulte) : Dans un bol, versez 2 gouttes d'**eucalyptus radié**, 2 gouttes de **lavande officinale française**, 2 gouttes de **pin sylvestre** et 2 gouttes de **menthe poivrée**. Respirez les vapeurs aromatiques pendant cinq à dix minutes. On peut utiliser de l'eau bouillante pure ou une infusion de thym. L'inhalation fragilise la muqueuse nasale, je vous recommande de ne pas sortir dans les deux heures qui suivent l'inhalation.

Climarome® (laboratoire Cosbionat) peut être vaporisé sur un mouchoir et respiré plusieurs fois par jour. Les huiles essentielles de lavande officinale, niaouli, pin, menthe et thym vont décongestionner les voies respiratoires. Le soir, vaporisez le produit sur l'oreiller pour mieux dormir.

Mes conseils en médication familiale

Avant tout, le plus important est d'effectuer un lavage des narines avec une eau de mer soit isotonique (en cas de rhume) soit hypertonique (en cas de nez bouché). La concentration en sel peut provoquer quelques picotements. La solution **Prorhinel®** est également indiquée en cas de congestion, car elle contient un fluidifiant et un antiseptique.

Nez bouché

Humex Nez très bouché® (laboratoire Urgo) est une solution hypertonique de glycérol, avec les tanins astringents de thé vert, myrtille,

canneberge et sureau noir. Cette solution décongestionne, draine les sécrétions par éternuements et écoulement nasal, et soulage la douleur en diminuant la pression au niveau des sinus. Appliquez après mouchage de la narine, à raison de deux ou trois pulvérisations par narine.

Nez qui coule

Un mouchage répété peut irriter la peau. Massez le pourtour du nez deux fois par jour avec **Humex Crème nez irrité**® (laboratoire Urgo), à base de provitamine B5 (apaise et répare), de calendula (adoucit la peau irritée), et d'un mélange de glycérine et de beurre de karité (protège et hydrate), pour limiter les rougeurs et diminuer la sensation de brûlure.

Humexlib® (laboratoire Urgo) à base de paracétamol et de chlorphénamine (antihistaminique qui lutte contre l'écoulement nasal) : vous prendrez 1 gélule toutes les six heures. Réservé à l'adulte et l'enfant de plus de 15 ans.

Attention ! N'associez aucune autre spécialité à base de paracétamol à ce médicament. Tenez compte du risque de somnolence. Ne prenez pas ces traitements si vous allaitez ou si vous avez un glaucome à angle fermé ou un adénome de la prostate.
Je ne conseille pas les spécialités avec vasoconstricteur (pseudoéphédrine) en raison des contre-indications.

Muqueuse irritée

Utilisez le spray **Rhinodoron**® (laboratoire Weleda). L'Aloe Vera hydrate la muqueuse et la solution isotonique de chlorure de sodium nettoie la narine.

S

Sommeil

? Qu'est-ce que c'est ?

Nous parlerons des troubles liés à l'endormissement qui font que vous n'êtes pas en forme le lendemain : soit vous vous endormez mais le sommeil est de mauvaise qualité et peu réparateur (ce qui entraîne fatigue, migraine, malaise), soit la période d'endormissement est trop longue, soit votre sommeil est agité ou très léger (avec réveils en cours de nuit et humeur maussade le lendemain).

Votre hygiène de vie

✓ La température dans votre chambre ne doit pas excéder 20 °C. Créez une atmosphère propice à l'endormissement : pas de lumière, pas de bruit, une musique relaxante peut toutefois vous aider à vous endormir.

✓ Limitez les sucres rapides, notamment au repas du soir, préférez les sucres naturels (fruits et dérivés). Évitez également sodas, bonbons, fromages...Votre repas du soir doit être léger, pour que vous ne soyez pas en train de digérer au moment de l'endormissement.

✓ Évitez de vous coucher juste après avoir mangé.

Mes conseils en homéopathie

Ambra grisea 9 CH	Afflux de pensées et d'idées lorsque vous êtes allongé : 5 granules au coucher.
Belladonna 15 CH	Cauchemar ou terreur nocturnes lors d'un épisode fébrile : 5 granules vers 17 heures et 5 granules au coucher.
Coffea cruda 15 CH	Insomnie avec hypervigilance associée à un afflux continuel de pensées, vous êtes euphorique : 5 granules vers 17 heures et 5 granules au coucher.
Hyoscyamus niger 9 CH	Cauchemars et agitation associés à un réveil violent : 5 granules dans l'après-midi et 5 granules dans la soirée. Chez l'enfant, cette souche est utilisée pour un cauchemar associé à une excitation physique (par exemple un abus de télévision le soir).
Ignatia amara 9 CH	Troubles d'endormissement à la suite d'un chagrin, d'une contrariété, de surmenage nerveux ou d'angoisse : 5 granules à 17 heures et 5 granules au coucher.
Kalium bromatum 9 CH	Somnambulisme lors de surmenage avec agitation en journée et terreur la nuit.
Kalium phosphoricum 9 CH	Somnambulisme à la suite d'un surmenage intellectuel.
Opium 9 CH	En cas de difficultés d'endormissement, si tout bruit vous tient éveillé : 5 granules au coucher.
Stramonium 15 CH	Cauchemars associés à une terreur nocturne, avec peur de la solitude et de l'obscurité.

Le sirop **Quiétude®** du laboratoire Boiron contient en 9 CH les souches Chamomilla vulgaris, Gelsemium, Hyoscyamus niger, Kalium bromatum, Stramonium, et Passiflora incarnata 3 DH. Il peut être utilisé chez l'enfant à partir de 1 an, en cas de nervosité passagère et

de troubles mineurs du sommeil, à raison de 5 ml (dosé à l'aide de la graduation du godet doseur) le matin et le soir.
L72® du laboratoire Lehning est une solution buvable qui soulage la sensation de gorge serrée ou d'oppression dans le thorax, agitation, insomnie, stress et nervosité. Prenez 30 gouttes avant le dîner et 60 gouttes au coucher. En cas de nervosité, ajoutez une prise de 30 gouttes matin et midi. Chez l'enfant à partir de 2 ans, la dose sera réduite de moitié.

Mes conseils en phytothérapie

En infusion

Infusez au coucher 1 cuillère à café du mélange : 30 g de **tilleul bractée** (calmant), 10 g de **fleurs de lavande** et 10 g de **sommités fleuries d'eschscholtzia** (contient de la californidine, un alcaloïde hypnotique naturel). En journée, utilisez plutôt le mélange à parts égales de **mélisse feuille**, **oranger amer feuille** et **camomille romaine fleur**.
Pour votre enfant, utilisez ce mélange : 20 g d'**oranger amer feuille**, 5 g de **passiflore** (inductrice du sommeil et régulatrice de l'humeur), 5 g de **coquelicot pétale** (diminue l'hyperémotivité, la nervosité excessive) et 20 g de **tilleul bractée**. Vous infuserez 1 cuillère à café du mélange dans un bol d'eau chaude.

Par voie orale

- ✓ La spécialité **Euphytose®** du laboratoire Bayer, à base d'extraits secs de valériane, de passiflore, d'aubépine et de ballote, est indiquée en cas de troubles de l'anxiété et de troubles du sommeil. L'aubépine est utilisée lorsque les troubles de l'endormissement sont dus à des palpitations cardiaques excessives. Vous pouvez prendre jusqu'à 2 comprimés trois fois par jour. Votre enfant de plus de 6 ans prendra 1 comprimé trois fois par jour.

- ✓ La spécialité **Novanuit®** du laboratoire Sanofi permet de resynchroniser les cycles du sommeil. À base de passiflore, mélisse, pavot de Californie (ou eschscholtzia, hypnotique naturel) et mélatonine, vous prendrez 2 gélules trente minutes avant le coucher.

✓ La spécialité **Neurobiane®** (laboratoire Pileje) contient du tryptophane, du magnésium et de la vitamine B. Le tryptophane est un neuromédiateur qui intervient dans les mécanismes de détente et de relaxation, il est impliqué dans le cycle veille/sommeil. Sa concentration augmente la nuit. Sa carence entraîne insomnie, stress, anxiété, manque d'attention, comportement compulsif. Dans l'alimentation, vous trouverez le tryptophane dans l'œuf, la noix de coco, la noix de cajou, les fruits secs. Vous prendrez 1 gélule en fin de journée.

Mes conseils en aromathérapie

Le soir, prenez 1 goutte de **petit grain bigarade**, par voie orale, sur un support. Cette huile remédie à l'insomnie due à un fort stress.

Formules adulte

✓ En massage : Si vous avez tendance à la spasmophilie, vous masserez sur le thorax 1 goutte de **petit grain bigarade** (apaisant et relaxant, efficace contre le réveil nocturne), 1 goutte de **lavande officinale française** et 2 gouttes d'huile végétale de noisette.
Si vous sentez que le cœur bat plus vite, vous masserez sur la zone cardiaque 1 goutte d'**ylang-ylang** et 1 goutte de **petit grain bigarade**.

✓ Par voie orale : Sur un comprimé neutre avant le coucher, vous prendrez 2 gouttes de **mandarine rouge**.

✓ En diffusion : Mélangez, à parts égales, la **lavande officinale française** (apaisante, relaxante), le **géranium rosat** (odeur chaude et douce, relaxante et apaisante), la **mandarine rouge** (antispasmodique, relaxante et légèrement antidépressive), le **bois de rose** (odeur chaude et douce, relaxante et apaisante), et l'**ylang-ylang** (odeur chaude et fleurie qui vous enveloppera de douceur). Versez le mélange dans un diffuseur et laissez diffuser pendant cinq minutes dans la chambre (ne pas diffuser en présence d'un enfant

car il y a un risque épileptogène), trente minutes avant le coucher. Dans la journée, la mandarine sera diffusée seule.

Formules enfant

✓ Je vous conseille d'associer 1 goutte de **lavande officinale française** et 1 goutte d'**orange douce**, à appliquer aux quatre coins de l'oreiller trente minutes avant que l'enfant ne se couche.

✓ Vous pouvez masser votre enfant sur la poitrine, juste avant qu'il ne s'endorme, avec la synergie de la **lavande officinale française** et de la **mandarine rouge**, 1 goutte de chaque, dans une noix de crème hydratante ou quelques gouttes d'huile végétale d'amande douce. Cette association peut être utilisée dès 3 ans. L'essence de mandarine se conserve au frais après ouverture du flacon. En-dessous de 3 ans, utilisez la lavande officinale seule en massage du dos ou de la plante des pieds. La lavande est un harmonisant général qui aide en cas de troubles du sommeil, d'excitation, de nervosité.

✓ En cas d'insomnie, vous pouvez donner à l'enfant de plus de 3 ans 1 goutte de **mandarine rouge** par voie orale avec un peu de miel.

Stress – anxiété

? Qu'est-ce que c'est ?

Le stress est la réponse de l'organisme lorsqu'il est soumis à une agression de l'environnement. L'anxiété est l'émotion provoquée par le stress. Surviennent alors migraine, troubles digestifs, tension musculaire, eczéma...

Votre hygiène de vie

- ✓ Il est bon d'enrichir votre alimentation en manganèse (céréales complètes, légumineuses, légumes à feuilles vertes, foie, noix, noisettes, graines germées, amandes, châtaignes, sardines, pois, jaunes d'œufs...), oligoélément qui a un rôle dans les troubles intestinaux déclenchés par un stress, et en magnésium (amandes, noix, épinards, lentilles, riz complet, banane...).
- ✓ Il est important de trouver l'origine du stress afin d'essayer d'y faire face.

Mes conseils en homéopathie

Stress chez l'adulte

Prenez 5 granules matin et soir. La prise peut être répétée en journée, toutes les 30 minutes si besoin.

Aconitum napellus 30 CH	Une dose si crise de panique, à renouveler au bout de trente minutes.
Actaea racemosa 9 CH	En cas de raideur de la nuque : 3 granules trois fois par jour.
Argentum nitricum 15 CH	Chez le sujet agité, qui veut que l'action soit terminée avant qu'elle ait commencé. Tendance diarrhéique et aux éructations, difficulté à digérer après un repas pris trop rapidement. Peuvent être associés ballonnements et brûlures digestives. Prenez 5 granules, trois fois par jour.
Arsenicum album 9 CH	Lorsque sont associés palpitations ou malaise : 5 granules trois fois par jour.
Gelsemium sempervirens 9 CH	En cas de trac, de paralysie, d'inhibition face à l'événement stressant. 5 granules par jour au moment du trac.

Ignatia amara 9 CH	◗ Ignatia amara est la souche utilisée en cas de stress avec spasmes au repos qui disparaissent à l'activité, et sensation de boule dans la gorge. L'émotion est à fleur de peau, les sanglots arrivent vite. ◗ À prendre tous les matins, à raison de 5 granules par prise. Elle peut être reprise dans la journée en cas de crise d'anxiété associant palpitations, boule à la gorge. ◗ Elle soulage également l'angoisse pour un événement passé, à la même posologie de 5 granules tous les matins. ◗ Pour un événement malheureux récent, angoissant, on se sent triste, mélancolique, replié sur soi : utilisez Ignatia sous forme de doses unitaires, une par jour en échelle : 9, 12, 15, puis 30 CH.
Nux vomica 9 CH	Irritabilité excessive, agressivité. Correspond au traitement du stress qui entraîne le stress.
Sepia officinalis 9 CH	En cas de nausées associées : 3 granules trois fois par jour.

Nervosité de l'enfant

Prenez 5 granules matin et soir. La prise peut être répétée en journée, toutes les 30 minutes si besoin.

Argentum nitricum 5 CH	Enfant toujours pressé, veut finir avant d'avoir commencé, avec des peurs multiples.
Chamomilla vulgaris 5 CH	Enfant agité, impatient, colérique, capricieux, calmé par le mouvement.
Cina 5 CH	Enfant agité la nuit, grince des dents, pousse des cris perçants en dormant, fait des cauchemars avec réveils brusques.

Coffea cruda 5 CH	Enfant avec un afflux d'idées, qui a du mal à trouver le sommeil.
Gelsemium sempervirens 5 CH	Enfant agité, inhibé, tremblant, qui a peur de ne pas y arriver et perd ses moyens. C'est le remède du trac.
Kalium bromatum 5 CH	Enfant constamment agité, surtout des mains, avec difficulté de concentration.
Tarentula cubensis 5 CH	Enfant qui ne peut rester en place, violent, il a besoin de frapper. Il est calmé par la musique.
Zincum metallicum 5 CH	Enfant constamment agité, surtout des jambes, avec une fatigue liée au surmenage scolaire.

Le **Sédatif PC®** du laboratoire Boiron est à base de souches en 6 CH dont : **Abrus precatorius** (action antinévralgique), **Aconitum napellus** (action anticongestive et antinévralgique chez un sujet anxieux, agité, hypersensible), **Belladonna** (action anticongestive et antispasmodique), **Calendula officinalis** (action antinévralgique chez un sujet hypersensible au bruit, au froid et irritable), **Chelidonium majus** (action régulatrice du dysfonctionnement biliaire et de ses troubles secondaires, tels insomnie, maux de tête, migraine) et **Viburnum opulus** (action anticongestive et antispasmodique), traite la nervosité, l'hypersensibilité et l'irritabilité dues au stress, qui se traduisent par des difficultés d'endormissement et un sommeil non réparateur. Prenez 2 comprimés à sucer trois fois par jour. Même si on veut agir sur des troubles d'endormissement, il est important de prendre ces comprimés dans la journée pour une meilleure action du médicament. Ces souches agissent en synergie, pour aider à se sentir plus serein pour la nuit. L'enfant de plus de 6 ans prendra un comprimé 3 fois par jour.

Mes conseils en phytothérapie

✓ Vous prendrez ce mélange en infusion : **oranger amer feuille**, **aubépine fleur**, **mélisse feuille** (relaxante) et **passiflore** (alcaloïdes

et flavonoïdes calmants). Il permet de calmer un excès de palpitations cardiaques et apaise tout au long de la journée. Si son odeur ne vous dérange pas, ajoutez de la valériane (réduit la nervosité et favorise une détente musculaire). Infusez 1 cuillère à café du mélange, jusqu'à trois fois par jour.

✓ La **rhodiole** est une plante adaptogène qui permet au corps de mieux faire face à une situation stressante. Vous en prendrez tant qu'il y a un stimulus stressant.

✓ En cas de problèmes digestifs dus au stress, utilisez cette infusion une fois par jour : 15 g de **guimauve**, 10 g d'**angélique**, 20 g de **menthe poivrée** (antispasmodique) et 25 g de **badiane**. Laissez infuser une cuillère à café de ce mélange dans un bol d'eau chaude.

Mes conseils en aromathérapie

✓ L'huile essentielle de **petit grain bigarade** (ou orange amère) est relaxante. À chaque fois que vous vous sentez stressé ou angoissé, appliquez-en 1 goutte sur chaque poignet, frottez-les l'un contre l'autre et respirez. Vous pouvez également respirer 1 goutte de cette huile essentielle sur un mouchoir dès que vous vous sentez angoissé.

✓ L'huile essentielle d'**ylang-ylang** est également utilisée en massage sur les poignets. Utilisée en cas d'angoisse ou de stress, elle calme également un excès de palpitations cardiaques et combat la fatigue. Mettez-en 1 goutte dans votre noisette de crème de jour. Par olfaction, elle va diminuer le stress de la vie active (et va de plus tonifier votre peau).

✓ La **lavande officinale française** est également indiquée. Vous pouvez l'utiliser dans un diffuseur ou en l'appliquant sur chaque coin de l'oreiller avant de dormir (elle est relaxante, apaisante) ou en massage du bas-ventre (diluée dans une cuillère à café d'huile végétale d'amande douce, elle est aussi antispasmodique).

- Le **romarin à verbénone** est indiqué en cas de stress se manifestant par timidité et spasmes. Mélangez à parts égales : **laurier noble** (permet la maîtrise émotionnelle) et **romarin à verbénone**, et prenez-en 1 goutte, matin et soir, soit en vous massant le plexus solaire (à la pointe du sternum), soit en frottant vos poignets l'un contre l'autre, puis respirez (inhalation « sèche »). Formule réservée à l'adulte, à ne pas utiliser plus de sept jours.

- L'huile essentielle d'**orange douce** est utilisée contre la nervosité et l'anxiété. Elle calme également les spasmes de l'estomac. Vous mélangerez 3 gouttes d'essence d'orange douce et 3 gouttes d'essence de citron dans 5 ml d'huile végétale d'amande douce. Appliquez sur votre ventre, et massez matin et soir durant trois jours. Conservez ces deux essences au réfrigérateur.
  Attention ! Elles sont photosensibilisantes, ne vous exposez pas au soleil dans les deux heures qui suivent le massage.

- **Les huiles essentielles de lavande officinale française**, **ylang-ylang** et **ravintsara** peuvent être utilisées en synergie, mélangées à de l'huile végétale, en massage du plexus solaire une à deux fois par jour. Vous utiliserez 1 goutte de chaque huile essentielle, diluées dans 2 gouttes d'une huile végétale.

- En cas de problèmes digestifs dus au stress, je vous conseille le mélange : **citron jaune**, **menthe poivrée**, **basilic tropical**, en quantités égales. Vous prendrez 2 gouttes de ce mélange sur un morceau de sucre, trois fois par jour après chaque repas.

- En cas de bourdonnements d'oreille, vous mélangerez 1 goutte d'**hélichryse italienne de Corse**, 1 goutte de **cyprès toujours vert**, 1 goutte de **romarin à cinéole** et 3 gouttes d'huile végétale de calendula. À masser sur le pourtour de l'oreille et la chaîne ganglionnaire, deux fois par jour, cinq jours sur sept durant trois mois.

✓ Dans l'eau du bain, la **lavande officinale française** (10 gouttes) et la **mandarine rouge** (5 gouttes) peuvent être mélangées au gel moussant. Votre bain sera apaisant, décontractant et calmant. L'essence de mandarine rouge se conserve au réfrigérateur, elle s'oxyde à température ambiante. Utilisez ce mélange pour un enfant de plus de 7 ans. À partir de 3 ans, ce même mélange peut être diffusé dans la chambre de votre enfant, durant dix minutes, une heure avant le coucher.

Mes conseils en médication familiale

Je vous conseille, quand vous vous sentez stressé, de faire une cure de magnésium. Une carence en magnésium nourrit le stress. **Magnesium 300+®** est une spécialité du laboratoire Boiron qui contient : du glycérophospahte de magnésium (sel le mieux toléré par l'organisme), toutes les vitamines du groupe B (jouent sur l'équilibre nerveux), ainsi que de la vitamine E et du sélénium qui permettent une meilleure fixation du magnésium.

Attention ! Ne prenez pas de complément alimentaire ou de médicament à base de calcium en même temps que le magnésium. En effet, magnésium et calcium ont les mêmes récepteurs dans l'organisme. Je vous conseille d'espacer leur prise de deux heures pour que le corps les fixe de façon optimale.

Surpoids

Qu'est-ce que c'est ?

L'excès de poids, lorsqu'il n'est pas pathologique, est dû à un mauvais équilibre entre apport alimentaire et dépense énergétique. Un bon équilibre alimentaire et une activité physique régulière permettent de perdre du poids et de le stabiliser.
La perte de poids ne doit pas être trop rapide, et le régime alimentaire

pas trop restrictif, votre santé serait en jeu. Il s'agit de rééquilibrer votre alimentation et non de faire une diète forcée. Au contraire, la perte de poids doit être progressive et les changements d'habitudes alimentaires adoptés de manière définitive afin de stabiliser votre poids. En clair, vous devez réapprendre à vous alimenter de façon saine et moins calorique, tout en évitant les frustrations et en vous faisant plaisir.

Votre hygiène de vie

- ✓ Éliminez tous les régimes vus dans un magazine ou sur Internet, souvent déséquilibrés et antiphysiologiques. Adoptez un régime hypocalorique jusqu'à atteindre le poids voulu, puis élargissez progressivement l'alimentation pour le stabiliser. Maintenez une ration de protéines suffisante.
- ✓ Bannissez le grignotage entre les repas, à l'origine d'un pic insulinique lui-même responsable de l'augmentation du stock de cellules de graisse. En début de repas, prenez une laitue ou un aliment peu calorique. Le kiwi, par sa richesse en vitamines C, B9 et E ainsi qu'en calcium, phosphore, potassium et cuivre, évite les coups de fatigue. Le potassium a une action diurétique. Le pamplemousse est riche en fibres, et a un faible index glycémique (capacité d'un aliment à élever la glycémie après son ingestion ; on compare la valeur obtenue au glucose pur qui est la valeur de référence), ce qui permet d'éviter les fringales.
- ✓ Pratiquez un exercice physique régulier, suffisant, quotidien, mais pas excessif pour ne pas vous ouvrir l'appétit. Les sports d'endurance, dits « cardio », sont les plus utiles pour faire fondre les graisses stockées, notamment natation, course à pied, vélo, ski de fond, marche rapide.
- ✓ Dormez suffisamment : une mauvaise nuit induit une baisse de leptine, hormone qui joue un rôle dans la sensation de satiété.

Le traitement qui suit est complémentaire au régime alimentaire. En ce qui concerne la cellulite, je vous renvoie à ce point page 41.

Mes conseils en homéopathie

Prenez **Antimonium crudum 9 CH**, 10 granules avant chaque repas pour modérer l'appétit.

Mes conseils en phytothérapie

Par voie orale

- ✓ Mélange pour infusion : Mélangez à parts égales : **thé vert feuille**, **orthosiphon feuille**, **bourdaine écorce**, **menthe poivrée feuille**, **queue de cerise**, **piloselle plante**, **pensée sauvage fleur**. Faites infuser 3 cuillères à soupe de ce mélange dans 1 litre d'eau pendant dix minutes, et buvez-en tout au long de la journée.

- ✓ Comme modérateur d'appétit : Le **fucus** est riche en fibres et a un effet coupe-faim. La fibre va capter l'eau des aliments et se gélifier, d'où la sensation durable de rassasiement.

  Attention ! *Ne prenez pas de fucus si vous avez une pathologie thyroïdienne car il apporte de l'iode. N'en prenez pas non plus si vous allaitez, car l'algue peut fixer des métaux lourds (type plomb ou mercure), présents dans les mers où elle a été récoltée.*

- ✓ Si vous ne pouvez pas utiliser le fucus, préférez la **pectine de pomme**, qui est une fibre soluble. Elle se transforme en gel dans votre tube digestif, qui va emprisonner graisses et sucres. Elle agit également sur la satiété : au contact de l'eau, elle gonfle dans l'estomac d'où son effet coupe-faim. On l'utilise sous forme de poudre, à dissoudre dans un grand verre d'eau avant chaque repas. Les gélules de pectine doivent être ouvertes et leur contenu dilué dans l'eau avant consommation.
  Attention ! *La pectine empêche l'absorption de certains nutriments, ne la prenez que sur une courte période.*

- ✓ Pour brûler les graisses et drainer : Vous utiliserez des plantes riches en caféine, comme le **guarana**, le **maté** ou le **thé vert**.
  Attention ! *Ne pas trop consommer de caféine, car, à forte dose, elle peut induire nervosité, agitation, insomnie ou irritation de*

l'estomac. N'en consommez pas en cas de pathologie cardiaque ou gastrique. Comme la caféine a une action diurétique, il est important de boire abondamment pour ne pas se déshydrater.

Soins du corps

- ✓ Appliquez un gommage une fois par semaine : Mélangez du marc de café (récupéré dans le filtre de la machine à café) à votre gel douche, et massez votre peau humide avec. Le café est riche en vitamines et en antioxydants, il va adoucir la peau et éliminer les peaux mortes. La caféine permet de décongestionner les tissus, de stimuler le drainage et d'améliorer le brûlage des graisses, d'où son effet anticellulite.

- ✓ Prenez un bain drainant au sel une fois par semaine : Dissolvez 1 kg de sel marin dans l'eau de votre bain et immergez-vous vingt minutes. Ce bain a pour but de favoriser la transpiration, d'éliminer les toxines et de soulager les tensions corporelles. Puis massez-vous avec une huile (car le sel peut rendre la peau sèche), enveloppez-vous dans un peignoir et allongez-vous vingt minutes.

Mes conseils en aromathérapie

- ✓ Formule coupe-faim salé : 1 goutte de **citron jaune**, 1 goutte de **genièvre** et 1 goutte de **pamplemousse**, sur un comprimé neutre, entre les repas dès que l'envie d'aliments salés se fait sentir.

- ✓ Formule coupe-faim sucré : 1 goutte de **cannelle écorce de Ceylan** et 1 goutte de **citron jaune** sur un comprimé neutre, le matin au milieu du petit-déjeuner, cinq jours sur sept.

- ✓ Huile de massage : Mélangez 10 gouttes de chaque huile essentielle : **pamplemousse** (raffermit la peau), **citron jaune** (action désinfiltrante), **bois de rose** (régénère le tissu cutané) et **cyprès toujours vert** (excellent tonique veineux, efficace en cas de rétention d'eau), dans un flacon de 50 ml d'huile végétale de noisette (non grasse au toucher, pénètre très bien) ou de germe de blé (riche en vitamine E, nourrit la peau en profondeur – il faudra bien masser pour faire pénétrer).

Attention à la photosensibilisation.

Mes conseils en médication familiale

Je vous conseille une cure de probiotiques lors de votre régime, avec **Perméaline Intégral®** du laboratoire Pileje. Ce complément alimentaire contient des fructo-oligo-saccharides (contribuent à la croissance des bifidobactéries de la flore intestinale), du thé vert, de la vitamine A, du zinc (contribue au bon fonctionnement du système immunitaire). Il soulage l'inconfort digestif lié à la consommation de certains aliments contenant du lactose ou du gluten, ou lors de régimes trop restrictifs. Vous diluerez le sachet dans un verre d'eau, à prendre avant le repas de midi, en cure de quatorze jours.

Syndrome prémenstruel

Qu'est-ce que c'est ?

Ensemble de symptômes précédant la période de menstruation : tension et douleur mammaire, irritabilité, flux abondant, douleurs du bas-ventre... Ces symptômes s'estompent, voire disparaissent avec la venue des règles.

Conseils en homéopathie

Vous prendrez 5 granules matin et soir dès le début des symptômes et jusqu'à leur disparition.

Migraines prémenstruelles

Belladonna 9 CH	Douleurs pulsatives, sensation de chaleur du visage.
Cyclamen europaeum 9 CH	Céphalées, vertiges, troubles visuels, flush (coloration rouge intense et passagère du visage), intolérance aux graisses (déclenchent nausées et troubles digestifs). Les symptômes sont améliorés par la promenade et l'air frais.

Lac caninum 9 CH	Douleur alternant d'un côté et de l'autre de la tête.
Lachesis mutus 9 CH	Médicament de terrain, à utiliser d'emblée. Soulage la migraine provoquée par l'arrivée des règles et les symptômes prémenstruels tels gonflement des seins, nervosité, prise de poids.
Sanguinaria canadensis 9 CH	Céphalées congestives, sensation de battements dans la tête, sensation de chaleur ; présence de rougeur sur les joues ; les symptômes sont aggravés par le mouvement, le bruit et la lumière, et améliorés par l'obscurité et le sommeil.

Règles douloureuses

La posologie est de 5 granules à prendre toutes les heures, puis espacer les prises dès amélioration jusqu'à en prendre trois fois par jour.

Actaea racemosa 5 CH	Douleurs du bas-ventre.
Caulophyllum thalictroïdes 5 CH	En cas de douleurs utérines de type crampes, très violentes, avec des règles peu abondantes.
Colocynthis 9 CH	Douleurs spasmodiques améliorées par la position « pliée en deux » et par la pression forte.
Folliculinum 9 CH	La dilution de l'hormone aura un effet régulateur sur la sécrétion de folliculine : inhibant à 30 CH et stimulant à 5 CH. Se prend sous forme de dose en 15 CH, trois à quatre jours avant l'apparition des symptômes.
Phytolacca decandra 9 CH	Règles douloureuses, peu ou trop abondantes, tardives, absentes.
Sepia officinalis 9 CH	Médicament de terrain à associer d'emblée.

Autres symptômes

Arnica montana 9 CH	En cas de règles abondantes.
Natrum sulfuricum 9 CH	En cas de diarrhée.
Phytolacca decandra 9 CH	Tension et congestion mammaires avant les règles.

Mes conseils en phytothérapie

Faites une cure de capsules d'huile de bourrache (oméga-6) ou d'onagre (oméga-3 et -6), dix jours avant les règles. Les oméga-3 et -6 permettent de soulager le syndrome prémenstruel.
Le gattilier est une plante utilisée de façon récente qui permet de soulager les douleurs des règles. À prendre à distance de votre pilule contraceptive.

Mes conseils en aromathérapie

- ✓ Massez votre bas-ventre avec 2 gouttes d'**ylang-ylang** diluées dans 5 gouttes d'huile végétale d'amande. L'ylang-ylang contient un ester antispasmodique qui va calmer vos douleurs.
  Si vous n'appréciez pas l'odeur forte de l'ylang-ylang, massez 1 goutte de **géranium rosat** (contre l'anxiété et antispasmodique), 1 goutte de **cyprès toujours vert** (contre la transpiration excessive), 1 goutte de **petit grain bigarade** (contre les spasmes) et 3 gouttes d'huile végétale d'amande douce.
  Attention ! En raison de la présence de cyprès, cette formule est contre-indiquée en cas d'antécédents personnels ou familiaux de cancers hormonodépendants.

- ✓ Prenez 1 goutte de **basilic tropical** (antispasmodique) et 1 goutte d'**eucalyptus citronné**, sur un support, trois fois par jour pendant cinq jours.

T

Tourista

Qu'est-ce que c'est ?

Apparition de diarrhée à la suite d'un voyage et d'un changement alimentaire.

Mes conseils en homéopathie

Vous prendrez 3 granules toutes les heures. Si les symptômes ne disparaissent pas en quelques heures, consultez un médecin sur place.

Arsenicum album 5 CH	Diarrhée à la suite d'une intoxication alimentaire.
China rubra 5 CH	Diarrhée avec gaz.
Colocynthis 5 CH	En cas de crampes abdominales.
Podophyllum peltatum 9 CH	Selles liquides avec crampes.

Mes conseils en aromathérapie

Mélangez **cannelle écorce de Ceylan** (antibactérien), **laurier noble** (antibactérien, lutte contre la fermentation qui provoque gaz et ballonnements) et **menthe poivrée** (stimule la digestion) en quantités égales. En préventif, vous prendrez 3 gouttes de ce mélange tous les matins pendant toute la durée du séjour. En curatif, utilisez l'**origan compact** (en capsules pour masquer son goût fort). Vous le prendrez après le repas durant trois jours. Réservé à l'adulte, il est anti-infectieux et antibactérien. À votre enfant de plus de 3 ans, donnez par voie orale 1 goutte de **citron jaune** et 1 goutte de **tea-tree**, trois fois par jour durant dix jours.

Vous masserez son ventre avec de la **lavande officinale française** pure.

Mes conseils en médication familiale

Prenez **Lactibiane voyage**® du laboratoire Pileje, à base de trois souches de probiotiques dosées à 20 milliards (*Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus plantarum* et *Lactobacillus casei*). La stabilité des souches a été testée durant un mois à quarante degrés. À commencer la veille du départ, ce traitement est à prendre pendant toute la durée du voyage, une gélule par jour à distance du repas. Les lactobactéries produisent de l'acide lactique qui va acidifier le milieu intestinal et éliminer les germes pathogènes.

Toux

Votre hygiène de vie

La toux grasse étant favorisée par un mausvais drainage des sécrétioons nasales, le mouchage et l'utilisation de solution d'eau de mer sont préconisés.
Les conseils qui suivent sont réservés à la toux aiguë. Au-delà de trois semaines ou en cas de persistance de la toux malgré un traitement, consultez votre médecin.
Si vous êtes fumeur, faites une supplémentation en vitamine C, car la nicotine empêche son métabolisme. Hydratez-vous pour aider à fluidifier les sécrétions.

Mes conseils en homéopathie

Toux grasse

Vous prendrez 5 granules quatre fois par jour.

Antimonium tartaricum 9 CH	Toux grasse avec respiration difficile.
Ipeca 9 CH	Si nausées et dyspnée associées.
Mercurius solubilis 9 CH	Expectoration fréquente, haleine fétide.

Toux sèche

Aconitum napellus 9 CH	Toux sèche avec fièvre élevée.
Arum triphyllum 5 CH	Toux sèche avec enrouement.
Bryonia 9 CH	Toux sèche irritante avec douleurs thoraciques.
Drosera rotundifolia 9 CH	Toux sèche nocturne en quintes.
Hyoscyamus niger 9 CH	Remède spécifique de la toux quand on se couche.
Rumex crispus 9 CH	Toux sèche avec chatouillement de la gorge.
Sticta pulmonaria 9 CH	Toux sèche nocturne avec douleur aux sinus frontaux.

Stodal® du laboratoire Boiron existe sous forme de sirop et de granules, et agit contre : toux sèche la nuit et productive le jour, toux avec sécheresse inflammatoire de la muqueuse bronchique, toux avec nausées, toux nocturne avec suffocation, toux incessante ou irritante, toux avec expectoration épaisse. L'adulte prendra 15 ml (ou une prise de 5 granules) jusqu'à cinq fois par jour et un enfant de plus de 2 ans 5 ml. L'alcool présent dans le sirop correspond au même apport qu'une cuillère à soupe de vinaigrette, c'est donc insignifiant. Il n'y a pas d'âge minimal ni de restrictions pour la femme enceinte.

Attention ! En raison de la présence de la souche Pulsatilla, ne donnez pas ce médicament à un enfant qui présente les signes d'une sinusite ou d'une otite.

Sans alcool, utilisez le sirop **Drosetux®** du laboratoire Boiron. Il peut être utilisé dans les deux types de toux. Vous prendrez une dose de 15 ml trois fois par jour. Votre enfant de 5 ans et plus prendra une dose de 5 ml trois fois par jour, et votre enfant de moins de 5 ans prendra une dose de 2,5 ml trois fois par jour.

Il existe des pâtes à sucer pour le soulagement de la toux mixte, les pâtes **Baudry®** et **Mandarine®** du laboratoire Boiron. Vous utiliserez jusqu'à 10 pâtes dans la journée. Contre la toux sèche, on privilégiera les pâtes **Sambucus®**, jusqu'à trois par jour. En complément d'un sirop, ces pâtes vont tapisser votre gorge. Prenez en compte que l'utilisation de 10 pâtes par jour est l'équivalent de l'apport de 4 g de sucre (un morceau de sucre apporte 5 g de sucre).

Mes conseils en phytothérapie

Utilisez ce mélange pour infusion : **mauve fleur**, **bouillon blanc fleur**, **eucalyptus feuille coupée**, **thym**, **menthe feuille**. Laissez infuser deux minutes et boire trois fois par jour. Pour votre enfant, utilisez le mélange de **mauve**, **bouillon blanc** et **tussilage**. Une fois par jour, utilisez 1 cuillère à café par tasse et ajoutez un peu de miel.

Prospan®, à base de lierre grimpant (contient des saponines expectorantes et antispasmodiques), est utilisé pour calmer la toux et pour dégager les voies respiratoires. Respectez scrupuleusement la posologie : 7,5 ml pour l'adulte, 5 ml pour l'enfant de plus de 5 ans et 2,5 ml pour l'enfant de 2 à 5 ans, jusqu'à trois prises par jour.

Mes conseils en aromathérapie

Toux grasse

L'**eucalyptus globulus** est indiqué en cas de toux grasse. Il agit sur les voies respiratoires basses et favorise l'oxygénation du sang. Le **sapin de Sibérie** soulage la toux du fumeur. Appliquez ces huiles essentielles en massage au niveau du cou, deux à trois fois par jour, diluées dans 3 gouttes d'huile végétale de noisette. Ne les appliquez pas pures, elles peuvent agresser la peau.

Par voie orale, prenez 1 goutte d'**aneth** (mucolytique et décongestionnant) et 1 goutte de **laurier noble** (toux mixte), trois fois par jour durant cinq jours. En cas de crachats colorés (jaunes ou verts, signe d'une infection bactérienne), ajoutez 1 goutte de **thym à thymol** et 1 goutte d'essence de **citron jaune** (pour protéger le foie). Ces associations sont réservées à l'adulte.

En massage dos et thorax, mélangez 1 goutte d'**eucalyptus globulus** (décongestionne), 1 goutte de **sapin de Sibérie** (antitussif) et 5 gouttes d'huile végétale de millepertuis (anti-inflammatoire). Cette formule est réservée à l'adulte.

Bronchiolite

À partir de 6 mois, massez au coucher 1 goutte de **lavande française officinale** (diluée dans de l'huile d'amande douce) sur le dos et les côtes de bébé, pour une action sur l'inflammation des bronches.

Toux sèche

Massez sur le cou 1 goutte de **cyprès toujours vert** (action semblable à la cortisone), 1 goutte de **laurier noble** et 3 gouttes d'huile végétale de noisette.

Attention ! Le cyprès est contre-indiqué en cas d'antécédent de cancer hormonodépendant.

Mes conseils en médication familiale

Toux grasse

L'adulte peut prendre le sirop **Terpine Gonnon®** du laboratoire Merck, à raison d'une cuillère à soupe trois fois par jour, pour expectorer les sécrétions respiratoires.

L'enfant de plus de 2 ans utilisera la **carbocistéine** (par exemple Bronchokod®, laboratoire Sanofi), à raison d'une cuillère mesure le matin et à midi. C'est un mucorégulateur.

Attention ! Ne le donnez pas en cas de bronchiolite car il gêne les manœuvres de drainage bronchique effectuées par le kinésithérapeute.

Toux sèche

Pour un adulte, il existe de nombreuses spécialités sous forme de sirop. Je vous conseille notamment le **sirop Toux sèche®** du laboratoire Urgo. L'adulte prendra 15 ml toutes les quatre heures durant cinq jours ; pour l'enfant de 13 à 15 ans, ce sera 10 ml par prise (quatre fois par jour au maximum) et pour l'enfant de 6 à 13 ans, une dose de 5 ml.

Le sirop **Petit Drill®** du laboratoire Pierre Fabre est adapté au bébé dès 6 mois. À base de glycérol, ce sirop va tapisser la muqueuse pour diminuer l'irritation de la gorge à l'origine de la toux sèche. Humectant, il hydrate la muqueuse de la gorge trop sèche. Jusqu'à l'âge de 12 mois, vous donnerez une dose de 5 ml trois fois par jour ; pour l'enfant plus âgé deux doses de 5 ml trois fois par jour

Pour soulager une toux nocturne, utilisez l'**oxomémazine** (Toplexil® du laboratoire Sanofi par exemple). L'adulte et l'enfant de plus de 6 ans prendront une dose de 10 ml au coucher et l'enfant de 2 à 6 ans une dose de 5 ml (attention à l'effet de somnolence, d'où sa prise au coucher).

Trac, troubles de mémoire (avant un examen)

Votre hygiène de vie

✓ D'un point de vue alimentation, pour booster votre mémoire :

- Buvez suffisamment tout au long de la journée.
- Au petit-déjeuner, primordial car il doit apporter le quart de votre apport énergétique de la journée, privilégiez les protéines (fromage, œufs, jambon blanc...), qui évitent les baisses de concentration de fin de matinée. Consommez des fruits riches en vitamine C (comme ceux de l'argousier).
- En-cas dans la matinée, consommez des fruits secs (abricots secs, dattes...) et du chocolat noir.
- Au repas de midi, consommez des oméga-3, acides gras essentiels qui permettent une bonne transmission des informations. Vous les trouverez notamment dans les poissons gras et les noix.
- Consommez également des aliments riches en vitamine B1 : elle permet de transformer le glucose en énergie, et est essentielle

à la mémorisation. Vous la trouverez dans les céréales complètes ou la levure de bière.

— Comme collation de 16 heures, prenez par exemple un fruit. Elle évite les coups de pompe de la fin d'après-midi, qui empêchent le cerveau de fonctionner de manière optimale.

— Au dîner, consommez des glucides, nécessaires à la consolidation des apprentissages et à une bonne mémorisation.

— Évitez le grignotage, qui entraîne une sécrétion d'insuline et un risque d'hypoglycémie avec vertige et fatigue.

✓ Un sommeil réparateur est primordial pour bien mémoriser ce que vous avez appris durant la journée. C'est lors de la phase de sommeil paradoxal que la mémoire à long terme travaille et que le cerveau « trie » les informations de la journée.

✓ Une activité physique quotidienne (marche rapide, course en petites foulées...) permet d'évacuer le stress et d'oxygéner son cerveau. Ne faites pas un exercice trop brusque, votre corps brûlerait les réserves de sucre nécessaires à une bonne concentration.

Mes conseils en homéopathie

Avant l'examen

Argentum nitricum 9 CH	Anxiété d'anticipation scolaire, associant une grande nervosité (peur d'être en retard, de ne pas y arriver, de ne pas pouvoir écrire...), insomnie, diarrhée et tremblements. Vous prendrez 3 granules tous les matins pendant les deux semaines qui précèdent l'examen.
Gelsemium sempervirens 15 CH	Trac par anticipation, avec paralysie, vertiges, faiblesse musculaire, tremblements, tendance diarrhéique. Vous n'arrivez pas à vous concentrer. Vous prendrez : ◗ 5 granules le matin durant les quinze jours précédant l'examen ; ◗ puis 5 granules trois fois par jour trois jours avant ; ◗ et enfin 10 granules la veille et le matin du jour de l'examen.

Ignatia amara 9 CH	Grande émotivité, sensation de boule dans la gorge, palpitations, avec des difficultés à s'endormir. Prenez 3 granules tous les matins deux semaines avant l'examen.

Pour éviter la fatigue intellectuelle

Ces souches peuvent être prises tout au long des révisions.

Anacardium orientale 9 CH	Fatigue intellectuelle associant une impression de mémoire saturée et de tête lourde. L'effort intellectuel aggrave cette sensation, on a l'impression de ne plus pouvoir apprendre et de ne rien savoir. Prenez 3 granules matin et soir.
Kalium phosphoricum 9 CH	Pour stimuler le psychisme en cas de fatigue cérébrale par surmenage intellectuel ou scolaire : 5 granules deux fois par jour. Sont associés : perte de mémoire, manque d'énergie, irritabilité, émotivité, palpitations, vertiges. Ces symptômes sont améliorés par l'exercice modéré et en mangeant.
Phosphoricum acidum 4 CH	Fatigue physique et intellectuelle avec sensation de ne rien savoir, de ne rien retenir. La mémoire peut être affaiblie. Prenez 5 granules matin et soir.

Au moment de l'examen

- ✓ Vous prendrez 3 granules de **Gelsemium sempervirens 9 CH** toutes les dix minutes durant l'heure qui précède l'examen et également entre les épreuves.

- ✓ **Zenalia®** du laboratoire Boiron, à base de **Gelsemium sempervirens 9 CH**, d'**Ignatia amara 9 CH** et de **Kalium phosphoricum 15 CH**, traite tous les symptômes liés au trac : tremblements, troubles du sommeil, diarrhées et palpitations cardiaques. Vous prendrez un comprimé à faire fondre sous la langue, matin et soir.

Mes conseils en phytothérapie

Pour favoriser une bonne nuit de sommeil, privilégiez ces plantes : l'**aubépine**, la **passiflore** (contre les difficultés d'endormissement),

l'**eschscholtzia**, et la **valériane** (contre les réveils nocturnes). Vous pouvez utiliser ces plantes en infusion (une cuillère à café du mélange pour une tasse d'eau chaude). Associez une plante aromatisante (comme la menthe poivrée), en raison de la mauvaise odeur de la valériane. Le médicament **Euphytose**® du laboratoire Bayer contient de l'aubépine, de la **ballote**, de la passiflore et de la valériane. La ballote est sédative et permet d'induire le sommeil.

La **rhodiole** (*Rhodiola rosea*) est une plante adaptogène qui permet à l'organisme de mieux s'adapter face au stress ou à une fatigue chronique. Elle augmente les performances intellectuelles et améliore la qualité du sommeil profond. Utilisez-la en cure de deux semaines, puis faites une pause. Vous la trouverez sous forme de gélules d'extrait de plantes. Prenez-la le matin et le midi, quinze minutes avant le repas, sans dépasser 500 milligrammes par jour. Ne la prenez pas le soir car elle pourrait nuire à un bon endormissement. Le laboratoire Pileje, par exemple, propose des gélules de Rhodiole dosées à 221 milligrammes. Prenez une gélule matin et soir, durant une dizaine de jours, puis faites une pause.

Mes conseils en aromathérapie

Quinze jours avant l'examen, par voie orale, tous les matins, vous prendrez 1 goutte de **laurier noble** et 1 goutte de **ravintsara** (rééquilibrant nerveux et antifatigue).

Une heure avant un examen, prenez 2 gouttes de **laurier noble** par voie orale (sur un support comme du miel ou du pain). Elle stimule au niveau intellectuel et combat le trac.

Le **basilic tropical** est tranquillisant et soulage les troubles tels nausées, maux de ventre ou spasmes digestifs. Vous prendrez 1 goutte dans une cuillère à café de miel, tous les matins.

Le soir, vous prendrez 1 goutte de **mandarine rouge** dans une cuillère à café de miel. Calmante et sédative, elle calmera l'agitation de la journée et facilitera votre sommeil. (Attention : La mandarine rouge est une essence, elle s'oxyde à température ambiante, mettez le flacon au réfrigérateur après ouverture.)

Mes conseils en médication familiale

Le **magnésium** participe à la production de l'énergie et améliore la mémorisation. Pour qu'il soit mieux absorbé dans les cellules, privilégiez les sels organiques solubles (aspartate, citrate, lactate...) par rapport aux sels minéraux (chlorure...). Les spécialités associant au magnésium de la **taurine** et de la **vitamine B6** améliorent son assimilation. Il est conseillé de prendre à distance le magnésium et le calcium du fait de la compétition pour leur absorption.

La spécialité **Astemag**® du laboratoire Pileje associe taurine, vitamine B6 et citrate de magnésium. Bien que naturellement présente dans le corps humain, la taurine peut augmenter les palpitations cardiaques. Dans ce cas, prenez alors la spécialité **Magnévie B6**®, qui apporte du citrate de magnésium et de la vitamine B6, à raison d'un comprimé trois fois par jour. La diarrhée est le principal effet indésirable du magnésium. Cet effet peut être évité en le prenant pendant un repas.

Le laboratoire Sanofi commercialise la gamme **Easy Magnévie**®. La présentation Mémo+ va vous aider en apportant le matin du *Bacopa monnieri*, les vitamines B2 et B12, et du magnésium, le soir des oméga-3 et de la vitamine E. En cure d'un mois avant votre examen. Pour plus de dynamisme en journée, vous prendrez la présentation Jour/Nuit. La prise du matin va vous apporter du magnésium et du ginseng (tonique, reconstituant, effet adaptogène), la prise du soir va vous apporter du **magnésium**, de la mélisse (relaxante, apaisante et digestive) et de la **mélatonine** (réduit le temps d'endormissement en resynchronisant les cycles du sommeil).

Traumatismes

Qu'est-ce que c'est ?

La traumatologie concerne l'étude et le traitement de l'ensemble des chocs et blessures. Elle traite :

- ✓ Entorses : lésions traumatiques d'une articulation, avec élongation, arrachement ou déchirure d'un ou plusieurs ligaments, sans déplacement des surfaces articulaires. Après immobilisation de l'articulation sollicitée, vous pourrez appliquer des traitements locaux.
- ✓ Tendinites : inflammations douloureuses d'un tendon, suite à un mauvais mouvement.
- ✓ Crampes : contractions douloureuses d'un muscle.
- ✓ Avant toute activité, échauffez-vous suffisamment pour que le muscle ne fabrique pas d'acide lactique à l'origine du point de côté. Buvez pendant et après l'effort.

Mes conseils en homéopathie

Entorse

Vous prendrez 5 granules trois fois par jour.

Bryonia 5 CH	Douleur aggravée par le mouvement, une pression soudaine et forte ; atténuée par la pression modérée continue, la chaleur ou une application chaude.
Rhus toxicodendron 7 CH	Douleur aggravée par le repos et lors des premiers mouvements ; soulagée par le mouvement lent et progressif.
Ruta graveolens 7 CH	En aigu, sur une tendinite du poignet ou de la cheville. La douleur est aggravée par le mouvement et est associée à une sensation de meurtrissure, de courbature, de raideur.

Torticolis

Actaea racemosa 9 CH	Soulage la douleur de la nuque et des premières vertèbres dorsales. Cette souche soulagera également les contractures dues au stress.
Actaea spicata 9 CH	A un tropisme pour les articulations interphalangiennes.
Arnica montana 9 CH	Raideur aggravée au moindre contact, améliorée par le repos.
Bryonia 9 CH	Soulage la douleur qui est aggravée par le mouvement et atténuée par la pression.
Lachnantes tinctoria 9 CH	En cas de torticolis (soulage raideur et contractures cervicales), à associer à Arnica montana 9 CH (si fait suite à un effort musculaire) ou à Staphysagria 5 CH (si fait suite à un froid sec). Cette souche soulage aussi l'arthrose cervicale.
Rhus toxicodendron 9 CH	Raideur après avoir transpiré, améliorée par le mouvement lent et progressif

Mes conseils en phytothérapie

✓ Mélangez à parts égales **camomille romaine fleur** (anti-inflammatoire) et **Sceau de Salomon rhizome** (antiecchypotique) et faites une infusion. À boire tout au long de la journée.

✓ Localement, appliquez un cataplasme préparé à partir d'une infusion de **calendula** (cicatrisant et antiseptique).

Mes conseils en aromathérapie

✓ En cas de coup, appliquez :
- soit l'**hélichryse italienne de Corse** seule et pure localement (antihématome, antalgique) à raison d'une goutte toutes les dix minutes ;

— soit 1 goutte de **gaulthérie couchée** (antalgique puissant), pure, une à deux fois le premier jour pour calmer la douleur, puis diluée dans une huile végétale d'amande douce, une fois par jour.
Attention ! À ne pas utiliser chez l'enfant de moins de 12 ans, chez la femme enceinte ou allaitante, chez les personnes allergiques aux salicylés ou sous anticoagulants (potentialise l'action des anticoagulants) et en cas d'épilepsie. Irritante à l'état pur, cette huile essentielle ne doit pas être ingérée mais appliquée sur la peau ou diffusée à l'état pur.

✓ Formule tendinite : Mélangez 2 gouttes d'**eucalyptus citronné** (contre l'inflammation), 1 goutte de **menthe poivrée** (anesthésie la douleur) et 3 gouttes de **gaulthérie couchée** (antalgique), diluées avec 15 gouttes d'huile végétale de millepertuis. Appliquez deux fois par jour. Formule photosensibilisante et interdite chez les personnes sous traitement anticoagulant, réservée à l'adulte.

✓ Formule crampe musculaire : Mélangez 2 gouttes de **romarin à camphre**, 2 gouttes de **gaulthérie couchée,** 2 gouttes de **basilic tropical** et 5 ml d'huile végétale de millepertuis. Appliquez 4 gouttes du mélange trois fois par jour pendant une semaine. Formule réservée à l'adulte.
Attention ! Formule interdite chez les personnes sous traitement anticoagulant.

✓ En cas de torticolis : Appliquez le soir l'huile de massage **Kiné + 4®** (laboratoire Oméga Pharma). À base d'huiles essentielles de camphre, néroli, lavandin, menthe, gaulthérie, armoise, eucalyptus citronné, camomille romaine et laurier, elle va décontracter et soulager la douleur. Réservé à l'adulte.

Mes conseils en médication familiale

Sur une entorse, appliquez une crème anti-inflammatoire type **VoltarenActigo® 2 %**, matin et soir. Réservé à l'adulte.

V

Verrues, cors, durillons

? Qu'est-ce que c'est ?

✓ La verrue est une excroissance bénigne de la peau, souvent située au niveau des mains et des pieds.

✓ Le cor est une induration de la peau due à une compression de la peau entre la chaussure et l'os. Il peut être douloureux.

✓ Le durillon est un épaississement de l'épiderme et peut être associé à une inflammation.

Mes conseils en homéopathie

Vous prendrez, en traitement de terrain, 5 granules matin et soir.

Antimonium crudum 9 CH	Verrue cornée, dure, hyperkératosique.
Calcarea carbonica ostrearum 9 CH	Verrue ronde isolée, unique.
Causticum 9 CH	Verrue sous l'ongle, au bout du nez ou sur les bords libres des lèvres. Verrue qui saigne facilement.
Cinnabaris 9 CH	Verrue eczémateuse, rouge, au centre d'une lésion.
Dulcamara 9 CH	Verrue plane, qui affleure la peau, verrue des pieds humides.
Graphites 9 CH	Verrue cornée autour de l'ongle.

Nitricum acidum 9 CH	Verrue jaune bouton d'or qui saigne.
Thuya 9 CH	Verrue avec excroissance cutanée. C'est le traitement de base.

La spécialité **Verrulia®** du laboratoire Boiron contient en 9 CH les souches **Antimonium crudum** (verrue cornée, dure, hyperkératosique, verrues multiples), **Nitricum acidum** et **Thuya occidentalis**. Vous prendrez 1 comprimé matin et soir pendant un mois.

Mes conseils en phytothérapie

Localement, appliquez deux à trois fois par jour 1 à 2 gouttes de teinture-mère de **thuya**. Faites une application précise sur la verrue ou le cor, n'allez pas sur la peau saine. Vous pouvez appliquer un pansement protecteur par-dessus. Après disparition de la verrue, appliquez de la teinture-mère de **calendula** pour permettre une meilleure cicatrisation de la peau.

Si votre peau est fine, faites un cataplasme d'**argile verte**, durant deux heures, à répéter plusieurs fois par jour. Prévoir deux à trois semaines de traitement.

Mes conseils en aromathérapie

- ✓ L'adulte appliquera 1 goutte de **cannelle écorce de Ceylan** sur un pansement, à placer au contact de la verrue le soir. Cette huile essentielle est caustique, protégez la peau saine autour de la verrue avec un vernis incolore. La cannelle écorce détruit la verrue qui se nécrose, noircit et disparaît dans les semaines qui suivent.

- ✓ Pour l'enfant de 3 à 6 ans, on appliquera 1 goutte de **palmarosa** sur un pansement, à placer en contact de la verrue le soir. Convient pour traiter les Molluscum (excroissance cutanée de 2 à 5 mm).

Mes conseils en médication familiale

Appliquez localement une solution kératolytique (favorise l'élimination de la verrue en attaquant la couche cornée de la verrue) à base de collodion et d'acide salicylique. Je vous conseille notamment celle du laboratoire Gilbert, il s'agit d'un flacon applicateur avec des rondelles protectrices pour la peau saine.
Sous forme de pansement, vous appliquerez un emplâtre, **Feuille de saule®** du laboratoire Gilbert (contient une rondelle d'acide salicylique). Appliquez-le tous les soirs après la toilette durant cinq jours maximum, sur le cor ou le durillon.

Attention ! De manière générale, les produits à appliquer localement sur les verrues sont caustiques, pour les verrues mais aussi pour la peau saine qui se trouve autour. Ces produits seront appliqués précisément sur la verrue à l'aide d'un coton-tige. Protégez la peau saine autour, soit en découpant un pansement, soit avec un vernis à ongles transparent.
L'utilisation des coricides doit faire l'objet de beaucoup de prudence chez les artéritiques, les diabétiques et les sujets atteints de neuropathies.

Champignons et plantes

Champignons

Conseils pour bien récolter des champignons

Munissez-vous d'un panier à fond plat. Ne prenez jamais de sachet en plastique, car cela favorise la pourriture et la prolifération bactérienne. Dans ce panier, prévoyez des boîtes en plastique : une boîte par espèce cueillie. Utilisez un couteau, de préférence pliant par sécurité, afin de déterrer tout le champignon, car la base du pied vous sera nécessaire pour son identification. Notez scrupuleusement l'endroit où vous avez récolté le champignon, les arbres se trouvant à proximité (ramasser une feuille de l'arbre afin de vous souvenir de l'espèce ou de pouvoir l'identifier par la suite) et l'odeur caractéristique.



Le Bolet ou Cèpe de Bordeaux

(Boletus edulis)

Caractéristiques

Chapeau	Couleur crème pâle à brun fauve plus ou moins foncé. Présence sous le chapeau de tubes terminés par des pores. Tubes séparables de la chair.
Chair	Rosée sous la cuticule (surface du chapeau), consistance non coriace.
Pores	Petits, blancs, deviennent jaune verdâtre.

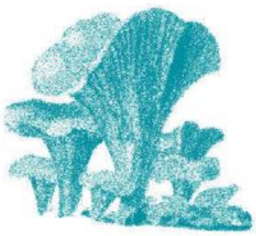
Pied	Réseau dans sa partie supérieure.
Saveur	Douce et sucrée.
Intérêt culinaire	Excellent comestible. Ne consommez pas un champignon vieux, car les tubes deviennent déliquescents à la cuisson.
Récolte	Été et automne, dans les forêts de feuillus et de conifères.

À ne pas confondre

✓ Bolet de Satan *(Boletus satanas)* : toxique, sa consommation provoque des troubles digestifs. Il a un pied bien rouge.

✓ Bolet à beau pied *(Boletus calopus)* : indigeste, sa chair est jaune pâle et bleuit modérément à la coupe. La chair qui bleuit intensément est une caractéristique du Bolet à pied rouge (*Boletus erythropus*, bon comestible) ou du Bolet bleuissant (*Gyroporus cyanescens*, bon comestible).

✓ Bolet amer *(Boletus felleus)* : inconsommable car sa chair est amère.



Chanterelle en tube ou girolle

(Cantharellus cibarius)

Caractéristiques

Chapeau	Chapeau évasé, pied court et conique, cuticule jaune plus ou moins orangé, marge un peu enroulée.
Chair	Chair épaisse, un peu fibreuse dans le pied, blanc crème.
Plis	Présence sous le chapeau de fausses lames (plis ramifiés décurrents sur le pied).

Sporée	Jaune pâle.
Habitat	Sur les mousses humides des sous-bois de feuillus et de conifères.
Saveur	Odeur fruitée, saveur douce.
Intérêt culinaire	Excellent comestible.
Récolte	De juin à la fin de l'automne.

À ne pas confondre

- ✓ Clitocybe orangé ou fausse girolle *(Hygrophoropsis aurantiaca)* : chapeau couleur jaune-orangé à brun-orangé, surface veloutée voire pelucheuse, présence de lamelles et non de plis, chair molle et spongieuse, lames véritables toutes fourchues, décurrentes, séparables de la chair. Son habitat est exclusif, sous conifères. Laxatif en cas d'ingestion.

- ✓ Clitocybe de l'olivier *(Omphalotus olearius)* : chapeau de grande taille, brun-orangé voire cuivré, rayé de fibrilles, en forme d'entonnoir avec un mamelon central, chair ferme, lames bien marquées, décurrentes, luminescentes à l'obscurité, non séparables de la chair. Habitat en touffes sur olivier ou chêne. Toxique par ingestion.



Trompette de la mort

(Craterellus cornucopioides)

Caractéristiques

Chapeau	Chapeau gris-noir pelucheux de 3 à 8 cm, en forme d'entonnoir profond à marge mince.
Plis	Plis fortement décurrents de couleur gris cendré, gris bleuté par temps sec, gris-noir par temps humide.

Pied	De couleur gris à noir.
Habitat	Dans les bois de feuillus, hêtres, noisetiers, chênes, sur sols calcaires voire argileux.
Saveur	Odeur fruitée et douce, chair au parfum de mirabelle.
Intérêt culinaire	Excellent comestible, la trompette de la mort peut être cuisinée fraîche ou séchée puis conservée dans un endroit sec.
Récolte	De septembre à fin novembre.

À ne pas confondre

Aucune espèce toxique ne risque d'être confondue avec la trompette de la mort.



Sparassis crépu

(Sparassis crispa)

Caractéristiques

Aspect	Corps formé de très nombreux rameaux aux extrémités frisées, se divisant en de nombreuses branches faciles à séparer. Jeune, ressemble à une éponge et en vieillissant à une grosse boule de rubans entremêlés.
Habitat	Dans les forêts épineuses, au pied des conifères.
Saveur	Légère odeur de résine, saveur douce, de noix plus amère en vieillissant.
Sporée	Ocre.
Intérêt culinaire	Comestible de bonne qualité. À laisser en place dès que les extrémités brunissent : il se ramollit et devient amer.
Récolte	Septembre, octobre, novembre.

À ne pas confondre

Aucune espèce toxique ne risque d'être confondue avec le sparassis.



Morille délicieuse *(Morchella deliciosa)*

Caractéristiques

Chapeau	Champignon constitué d'un pied portant un chapeau alvéolé, conique, noir.
Chair	Épaisse, blanc grisâtre.
Pied	Fin et court.
Intérêt culinaire	Ses fibres douces régularisent le transit. Ses petites alvéoles regorgent de protéines, minéraux et oligoéléments (potassium, fer et sélénium entre autres). La morille renferme également une grande quantité de vitamines (B, E et D). Toxique crue, elle exige impérativement une cuisson pour détruire la toxine.
Récolte	De mars à mai, en moyenne montagne, dans la terre meuble, au pied des résineux, sous les frênes avec lesquels elle est en symbiose.

À ne pas confondre

Le *Gyromitre esculenta* ou fausse morille : chapeau à lobes assez fins de couleur brun-rouille, chair cassante, pied trapu et creux. Habitat en forêts de pins, d'épicéas, sur sols acides ou sablonneux, sur les souches en décomposition. Toxique, voire mortel cru : présence de gyromitrine qui entraîne convulsions, atteinte hépatique, hémolyse.

Plantes



Ail des ours

(Allium ursinum)

Caractéristiques

- ✓ Plante de sous-bois frais et ombragés, à fleurs blanches de 20 à 50 cm de hauteur.

- ✓ Feuilles lancéolées, larges et ovales, à nervures parallèles. Lorsque la feuille est froissée, se dégage une odeur forte et caractéristique d'ail. La face supérieure de la feuille est luisante, la face inférieure est mate.

- ✓ Tige dépourvue de feuilles, avec au sommet de nombreuses fleurs, étoilées, d'un blanc éclatant, disposées en ombelle sphérique.

- ✓ Principes actifs : vitamine C, sélénium, acides aminés soufrés, huile essentielle contenant des sulfures et des polysulfures d'alkyle.

À ne pas confondre

- ✓ Le muguet *(Convallaria majalis)* : feuilles sans odeur, la face supérieure est mate et la face inférieure est luisante, fleurs en clochette. Toute la plante est toxique (contient des hétérosides cardiotoniques et diurétiques).

- ✓ Le Colchique d'automne *(Colchicum autumnale)* : feuilles de consistance ferme, voire coriace, fleurs de couleur mauve foncé et blanche. Il renferme plus de dix alcaloïdes dont la colchicine qui bloque la division cellulaire.



Aspérule odorante ou Waldmeister

(Galium odoratum)

Caractéristiques

- ✓ Plante à tige dressée, feuilles lancéolées, rugueuses sur les bords et sur la nervure centrale en dessous.
- ✓ Très petites fleurs blanches en forme d'entonnoir, groupées en bouquet au sommet des tiges.
- ✓ Fruit hérissé de poils crochus.
- ✓ En séchant, la plante noircit et prend l'odeur de foin frais. Elle contient un glucoside qui lors du séchage se transforme en coumarine d'où l'odeur caractéristique.
- ✓ Floraison de mai à juin.



Robinier ou faux-acacia

(Robinia pseudoacacia)

Caractéristiques

- ✓ Ses fleurs, blanches et en grappes, dégagent une odeur délicate, appréciée en cuisine.
- ✓ L'arbre, souvent un bosquet envahissant, peut mesurer jusqu'à 30 m de haut. L'écorce est crevassée.
- ✓ Les fleurs sont mellifères.



Reine-des-prés

(Filipendula ulmaria)

Caractéristiques

- ✓ Plante herbacée vivace poussant dans les prairies humides et les tourbières.
- ✓ La tige est rougeâtre.
- ✓ Les fleurs à l'odeur d'amande sont de couleurs blanc-crème, de petites tailles, en grappes serrées.
- ✓ Floraison de juin à septembre.
- ✓ Les feuilles sont de couleur vert foncé sur la face supérieure, blanchâtres et duveteuses en dessous.
- ✓ Les fruits, en grappes, sont enroulés sur eux-mêmes comme une spirale.
- ✓ Principes actifs : glucosides, gaulthérine, héliotropine, flavonoïdes, tanins, sucres, vitamine C, fer, calcium, soufre. La reine-des-prés contient également de l'acide salicylique, précurseur de l'aspirine. *Elle est contre-indiquée aux personnes sous traitement anticoagulant, anti-inflammatoire, aux femmes enceintes ou qui allaitent.*



Pissenlit *(Taraxacum officinale)*

Caractéristiques

- ✓ Herbacée à tige creuse, vivace, à fleur jaune.
- ✓ Principes actifs : taraxine, terpènes, flavonoïdes (lutéoloside, cosmosioside, lutéoline-rutinoside), phytostérols.

INDEX DES SOUCHES HOMÉOPATHIQUES

Aconitum napellus 71, 80, 81, 136, 146, 148, 160
Actaea racemosa 88, 89, 110, 146, 156, 169
Actaea spicata 132, 169
Aesculus hippocastanum 89, 94, 101, 102
Alfalfa 72
Allium cepa 27, 136
Aloe socotrina 58, 94
Alumina 43
Ambra grisea 142
Ammonium carbonicum 137
Anacardium orientale 165
Antimonium crudum 41, 58, 62, 68, 153, 171, 172
Antimonium tartaricum 98, 159
Apis mellifica 17, 27, 28, 29, 38, 67, 68, 85, 98, 101, 119, 132
Argentum nitricum 36, 58, 127, 146, 147, 164
Arnica montana 46, 47, 70, 75, 80, 85, 88, 89, 90, 93, 95, 101, 110, 131, 157, 169
Arsenicum album 58, 68, 127, 136, 146, 158
Arum triphyllum 80, 81, 160
Asa foetida 62, 127
Avena sativa 72
Badiaga 27, 41
Belladonna 17, 24, 28, 39, 71, 80, 81, 85, 107, 109, 123, 136, 142, 148, 155
Bellis perennis 90, 93
Berberis vulgaris 68
Borax 33, 104
Calcarea carbonica ostrearum 24, 25, 171
Calcarea phosphorica 107
Calcarea sulfurica 17, 33
Calendula officinalis 17, 19, 28, 31, 32, 39, 81, 98, 112, 121, 138, 148
Cantharis 29, 31, 33, 39, 51, 68, 81, 98
Capsicum annuum 127
Carbo vegetabilis 36, 62
Caulophyllum thalictroïdes 88, 156
Causticum 81, 132, 171
Céréales germées 72
Chamomilla vulgaris 123, 142, 147
Chelidonium majus 77, 78, 148
China rubra 24, 46, 58, 62, 71, 75, 77, 90, 158
Cina 147
Cinnabaris 171
Coca 104
Cocculus indicus 104, 105
Coffea cruda 123, 142, 148
Colchicum autumnale 85, 182
Colocynthis 46, 59, 60, 131, 156, 158
Cuprum metallicum 25, 47, 59, 63, 131
Cyclamen europaeum 155
Drosera rotundifolia 160
Dulcamara 59, 132, 171
Echinacea angustifolia 55, 119
Eupatorium perfoliatum 54, 70
Euphrasia officinalis 27, 28, 136
Ferrum phosphoricum 71, 81
Folliculinum 156
Gelsemium sempervirens 58, 70, 71, 136, 146, 148, 164, 165
Glonoïnum 28, 109, 110
Graphites 19, 24, 43, 68, 171
Hamamelis virginiana 93, 95, 101, 102
Helonias dioïca 89
Histaminum 26, 27, 28, 67
Hydrastis canadensis 102, 137
Hyoscyamus niger 63, 142, 160
Hypericum perforatum 121, 131
Ignatia amara 62, 63, 89, 90, 142, 147, 165
Influenzinum 54
Ipeca 62, 63, 90, 104, 159
Iris versicolor 107, 127
Kalium bichromicum 33, 81, 127, 137
Kalium bromatum 19, 142, 148
Kalium iodatum 137
Kalium phosphoricum 71, 90, 137, 142, 165
Kalium sulfuricum 137
Lac caninum 156

Lachesis mutus 95, 109, 110, 119, 156
Lachnanthes tinctoria 169
Ledum palustre 39, 85, 93, 119, 121
Lycopodium clavatum 63, 81, 136
Magnesia muriatica 43
Magnesia phosphorica 59, 60, 131
Mercurius corrosivus 33, 51
Mercurius solubilis 28, 59, 81, 98, 123, 137, 159
Mezereum 68, 98
Monilia albicans 111
Muriaticum acidum 28, 94
Natrum muriaticum 19, 27, 97
Natrum sulfuricum 33, 91, 157
Nitricum acidum 24, 33, 172
Nux vomica 25, 27, 36, 44, 63, 77, 95, 104, 127, 137, 147
Opium 43, 142
Petroleum 68, 105
Phosphoricum acidum 75, 165
Phosphorus 63
Phytolacca decandra 24, 32, 81, 123, 138, 156, 157
Plumbum metallicum 44
Podophyllum peltatum 59, 158
Pollens 26
Poumon histamine 28, 68
Psorinum 68
Pulsatilla 24, 41, 81, 137, 160
Pyrogenium 19, 71, 119
Ranunculus bulbosus 85
Rheum officinale 58, 123
Rhus toxicodendron 31, 47, 68, 71, 98, 131, 132, 168, 169
Ricinus communis 24
Robinia pseudo-acacia 127
Rumex crispus 137, 160
Ruscus aculeatus 102
Ruta graveolens 131, 168
Sabadilla officinarum 27
Sambucus nigra 82, 136
Sanguinaria canadensis 109, 110, 156
Sarcolacticum acidum 47
Selenium metallicum 19
Sepia officinalis 89, 90, 107, 147, 156
Serum de Yersin 54
Silicea 17
Solidago virga aurea 78
Spongia tosta 81
Staphysagria 47, 88, 91, 169
Sticta pulmonaria 136, 160
Stramonium 142
Sulfuricum acidum 33, 90
Sumbulus moschatus 89
Symphoricarpus racemosus 63, 90
Tabacum 90, 105
Taraxacum dens leonis 78
Tarentula cubensis 148
Thuya occidentalis 89, 172
Thymuline 54
Uricum acidum 85
Vaccinotoxinum 97
Valeriana officinalis 36
Veratrum album 58
Vespa crabo 28
Viburnum prunifolium 102
Vipera redi 102
Zincum metallicum 75, 148

INDEX DES PLANTES UTILISÉES EN PHYTOTHÉRAPIE

Angélique racine 128, 149
Anis fruit 25, 60, 64
Anis vert semence 36
Argile verte 18, 60, 69, 86, 127, 128, 133, 172
Argousier 75, 163
Artichaut feuille 41, 44, 65, 78, 79
Aubépine fleur 110, 143, 148, 165, 166
Aubier de tilleul 79, 87, 132
Badiane de Chine fruit 128, 149
Ballote 143, 166
Bardane racine 19, 20
Bleuet 115, 117
Boldo feuille 78, 138
Bouillon blanc fleur 95, 161
Bouleau feuille 79, 82, 87, 132
Bourdaine écorce 153
Bourrache fleur 20, 98
Bruyère fleur 51
Busserole feuille 51, 86
Calendula 17, 25, 120, 140, 150, 169, 172
Camomille allemande 60, 64
Camomille romaine 9, 25, 29, 49, 65, 69, 108, 119, 124, 128, 143, 169, 170
Cannelle écorce de Ceylan 44, 60, 112, 154, 158, 172
Carvi fruit 25, 64
Cassis feuille 55, 82, 86, 95, 102, 132
Cerise queue 44, 153
Charbon végétal 10, 36
Coquelicot pétale 143
Cumin semence 36
Échinacée 29, 55, 72
Eschscholtzia sommité fleurie 143, 166
Eucalyptus feuille coupée 161
Fenouil semence 25, 64
Fraisier feuille 132
Framboisier feuille 82
Frêne feuille et bourgeon 86, 102, 132, 133
Fucus 41, 44, 153
Fumeterre plante 108
Gingembre 48, 91
Ginkgo 102
Guarana 153
Guimauve racine 44, 82, 124, 149
Hamamélis feuille 51, 91, 102
Harpagophytum 86, 133
Houblon 108
Lavande fleur 20, 69, 138, 143
Lotier corniculé 110
Maté 153
Mauve fleur 44, 72, 91, 128, 161, 182
Mélilot sommité fleurie 102, 110
Mélisse feuille 51, 68, 91, 143, 148
Mélisse fleur 98
Menthe poivrée feuille 29, 44, 51, 60, 64, 65, 66, 72, 78, 79, 87, 102, 103, 105, 108, 109, 120, 128, 129, 138, 139, 149, 150, 153, 158, 161, 166, 170
Miel 10, 39, 52, 65, 66, 72, 79, 80, 82, 91, 103, 122, 139, 145, 161, 166, 192
Noisetier feuille 102
Oranger amer feuille 42, 69, 91, 143, 148
Orthosiphon feuille 41, 87, 153
Ortie piquante 20, 24, 28, 29, 68, 86, 87, 119, 128, 132
Partenelle 108
Passiflore 44, 108, 110, 143, 148, 165, 166
Pensée sauvage fleur 20, 49, 68, 79, 98, 138, 153
Pierre d'alun 122
Piloselle plante 153
Pin sylvestre 69, 79, 139
Pissenlit racine 41, 68, 78, 87
Plantain feuille 29, 119

Pomme pectine 153
Prêle 41, 102, 132, 133
Propolis 82, 124
Psyllium graines 95
Réglisse racine 78, 82
Reine-des-prés fleur 41, 86, 87, 108, 133, 184
Rhodiole 149, 166
Romarin feuille 20, 21, 40, 48, 49, 56, 60, 65, 72, 73, 76, 78, 79, 103, 125, 133, 138, 139, 150, 170
Ronce feuille 82
Rose 20, 44, 69, 92, 116, 117, 144, 154
Sauge feuille 60
Sauge sclarée 110
Saule blanc écorce 102, 108
Sceau de Salomon rhizome 169
Souci fleur 20, 138
Thé noir 39
Thé vert feuille 139, 153, 155
Thuya 172
Thym feuille 36, 40, 48, 55, 56, 60, 72, 76, 82, 83, 91, 103, 128, 134, 138, 139, 161
Tilleul bractée 26, 69, 91, 102, 143
Tussilage 161
Valériane 44, 124, 143, 149, 166
Verveine feuille 69
Vigne rouge feuille 41, 91, 95, 102

INDEX DES HUILES ESSENTIELLES

Aneth 37, 65, 79, 88, 128, 161
Basilic tropical 37, 44, 52, 65, 128, 150, 157, 166, 170
Bois de rose 20, 69, 92, 144, 154
Calophylle 18, 25, 29, 39, 92, 95, 110
Camomille noble 29, 65
Camomille romaine 29, 69, 128, 143, 169, 170
Cannelle feuille de Ceylan 76, 125
Carotte 25, 73, 112
Ciste ladanifère 25, 34, 49, 116, 117, 122
Citron jaune 26, 34, 42, 52, 56, 60, 65, 66, 72, 73, 79, 83, 90, 91, 103, 105, 120, 125, 150, 154, 158, 161
Citronnelle de Ceylan 120, 125
Citronnelle de Java 119
Cyprès toujours vert 42, 103, 110, 150, 154, 157, 162
Estragon 29, 45, 65
Eucalyptus citronné 29, 47, 52, 83, 119, 120, 134, 157, 170
Eucalyptus globulus 40, 73, 83, 161, 162
Eucalyptus radié 48, 56, 72, 73, 138, 139
Gaulthérie couchée 48, 87, 108, 134, 170
Géranium odorant 69, 92, 125
Géranium rosat 20, 119, 120, 144, 157
Girofle 33, 35, 47, 48, 112, 125
Hélichryse angustifolium des Balkans 103
Hélichryse italienne de Corse 21, 42, 49, 93, 95, 103, 134, 150, 169
Jojoba 13, 20, 117, 125
Laurier noble 34, 35, 37, 60, 65, 75, 79, 133, 134, 150, 158, 161, 162, 166, 170
Lavande aspic française 31, 69, 120
Lavande officinale française 12, 26, 29, 39, 42, 49, 60, 69, 73, 83, 87, 109, 117, 120, 122, 124, 125, 139, 144, 145, 149, 151, 159
Lavandin super 47, 48
Lemon-grass 42, 88, 98, 120, 133
Mandarine rouge 65, 76, 103, 111, 144, 145, 151, 166
Menthe pouliot 125
Niaouli 18, 20, 29, 39, 40, 72, 92, 95, 98, 138, 139
Orange douce 145, 150
Origan compact 52, 158
Palmarosa 52, 69, 76, 112, 120, 172
Pamplemousse 53, 152, 154
Petit grain bigarade 21, 44, 65, 110, 128, 144, 149, 157
Pin des montagnes 73
Ravintsara 55, 56, 72, 75, 83, 98, 109, 139, 150, 166
Romarin à camphre 48, 170
Romarin à cinéole 72, 76, 103, 139, 150
Romarin à verbénone 20, 60, 65, 79, 150
Sapin de Sibérie 56, 73, 75, 161, 162
Tea-tree 20, 33, 52, 60, 83, 111, 112, 120, 125, 158
Thym à bornéol 103
Thym à thymol 55, 83, 161
Ylang-ylang 20, 48, 92, 117, 128, 144, 149, 150, 157

RÉFÉRENCES

Ouvrages

Les bobos de bambins de Baudoux : Les huiles essentielles, les enfants et le quotidien, Dominique Baudoux, coll. « Attitude », Éditions Amyris, 2013.

« Dans les starting-blocks pour les examens », Dr Laurence Benedetti, *Échos de la micronutrition* n° 34, octobre 1986.

Les plantes dans la thérapeutique moderne, L. Bézanger-Beauquesne, M. Pinkas, M. Torck, Éditions Maloine, 1975.

Homéopathie et prescription officinale : 43 situations cliniques, Michèle Boiron et François Roux, Éditions Similia, 2009.

Homéopathie : Le conseil au quotidien, Michèle Boiron, Alain Payre-Ficot, Éditions Boiron, 1998.

Dico Santé des plantes des Vosges : Médecine et traditions populaires, Christian et Élisabeth Busser, La Nuée Bleue, 2012.

Pour un bon usage des plantes : Phytothérapie, aromathérapie Comprendre et agir : des médecines familiales efficaces au service de votre santé, Dr Alain Carillon, Éditions Vie & Santé, 1985.

60 ordonnances alimentaires, 2e édition, Laurent Chevallier, Elsevier Masson, 2011.

La pharmacie familiale au naturel, Christine Cieur-Tranquard, Édisud, 2011.

Huiles essentielles : l'essentiel, Françoise Couic Marinier, Imprimerie Moderngraphic, 2013.

Élixirs & boissons retrouvés, Gilbert Fabiani, coll. « Carrés gourmands », Éditions Équinoxe, 1999.

Ma bible des huiles essentielles : Guide complet d'aromathérapie, Danièle Festy, Leduc.s Éditions, 2008.

L'aromathérapie exactement, Encyclopédie de l'utilisation thérapeutique des extraits aromatiques, Pierre Franchomme, Roger Jollois, Daniel Pénoël, Éditions Roger Jollois, 2001.

Soins naturels des 4 saisons : Blessures, fatigues, allergies, coups de froid..., Sylvie Hampikian, coll. « Conseils d'expert », Terre vivante Éditions, 2011 (info@terrevivante.org).

Guide familial de l'homéopathie, nouvelle édition mise à jour, Dr Alain Horvilleur, Le Livre de Poche, 2015.

Le guide des compléments alimentaires : Antioxydants, oméga-3, vitamines, minéraux..., Vidal, 2008.

Nomenclature homéopathique, Laboratoires de pharmacologie homéopathique Dolisos, Laboratoires Dolisos, 1991.

Sites Internet

- ✓ Le musée du miel : http://musee-du-miel.com
- ✓ Eau de Carmes Boyer : www.eaudemelisse.com
- ✓ Élixir du Suédois : http://elixirdusuedois.fr